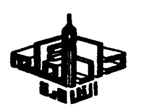
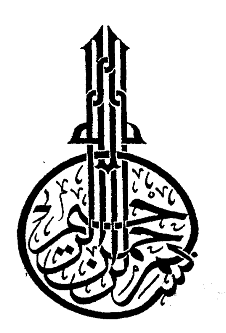
البرامج التعليمية والتدريبية
فى كرة السلة

تأليف
أ.د / مدحت صالح سيد





البرامج التعليمية والتدريبية
فى كرة السلة

الطبعة الأولى

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م

رقم الإيداع

٢٠٠٤\٩٤٢٦

الناشر: 

دار القلم للنشر والتوزيع

٣٦ شارع القصر العيني - ص . ب : ٦٥ مجلس الشعب - القاهرة

تليفاكس / ٧٩٥١١٠٥ - محمول : ٠١٠١٤٦٦٩٠٤٥

ملتزم التوزيع: 

دار القلم للنشر والتوزيع

شارع السور . عمارة السور . الدور الأول شقة ٨ . ص.ب ٢٠١٤٦ الصفاة

هاتف : ٢٤٥٧٤٠٧ / ٢٤٥٨٤٧٨ . فاكس : ٢٤٢٥١٦٠

"إهـــداء"

إلي زوجتي.

وابنتي . . . رنا.

وابـني . . . عز الدين.

د / مدحت صالح

المقدمة

الحمد لله رب العالمين وأفضل الصلاة وأتم التسليم على خاتم الأنبياء والمرسلين سـيدنا محمد ....وعلى آله وصحبه أجمعين....وبعد ،

هدف هذا الكتاب تقديم مرشد ودليل عملـي لتعليم مفاهيم ومـهارات كـرة السـلة للاعبـين الناشـئين اعتبـاراً مـن مرحلـة الميني باسـكيت وحتـى مرحلـة تحت ١٦ سنة.

ونأمل أن يساعد المدربين فى تطوير معلوماتهم نحو كيفية التـدرج والارتقـاء بالمستوى المهاري والخططي للناشئين وفق برامج متدرجة ومنهج علمـي حيـث كـانت معظم أسئلة المدربين في الدورات التدريبية التي أحاضر فيها تدور حول كيفيـة وضـع تصور متكامل للبرامج التدريبية في المراحل السـنية المختلفـة وكيفيـة دمـج المـهارات وخطط اللعب في إطار شامل ووفق منـهج متـدرج للارتقـاء بمسـتوى اللاعبـين حسـب مستوى ودرجة نمو ونضج الناشئ.

والبرامج التي يقدمها الكتاب تشكل الأساس الصحيح لتعليم الناشئين في كرة السلة ويسمح بـالانطلاق وتحقيـق مستوى جيـد مـن الأداء والفـهم يمكـن أن يسـاعد اللاعبين علـى ممارسـة اللعبـة بمسـتوى متمـيز ويعطـى الفرصـة للمـدرب للابتكـار وإضافة ما يراه ضرورياً لتطوير هذه البرامج وفـق الإمكانيـات المتاحـة لديـه وحسـب قدرات لاعبيه.

الفصل الأول

فلسفة التدريب ودور المدرب واللاعب

فلسفة التدريب ودور المدرب واللاعب

فلسفة التدريب:

عند قيام المدرب بتعليم وتدريب الناشئين فإنه سيكافأ بعدة وسائل خلال الموسم التدريبي حيث سيستمتع بمشاهدة الصغار وهم يتعلمون المهارات ويقومون بصقلها وتكوين صداقات وبناء الثقة، والفوز في المباريات والاستمتاع بممارسة كرة السلة.

كذلك فالمدرب يحتاج إلى وضع نظام للاعبيه من وقت لآخر والتعامل مع أولياء أمورهم الذين قد يكونون منشغلين بصورة كبيرة بالأنشطة التي يمارسها أطفالهم، وربما يحتاج المدرب لمراجعة انفعالاته من وقت لآخر.

والمعلومات المقدمة في هذا الكتاب سوف تساعد المدرب على كيفية تعليم مهارات كرة السلة وخططها بفاعلية وبذلك يزداد استمتاعه بممارسة المهنة والتقليل من الإحباط الذي قد يصيبه، ولو أصر المدرب على مساعدة اللاعبين المبتدئين بفريقه وأصبح لديه الخبرة الناجحة والإيجابية وقام بدارسة هذا الكتاب لوقت كاف، فإنه سيكون في طريقه لأداء موسم ناجح.

ومع ذلك فقبل التفكير في تعليم وتدريس كرة السلة على المدرب أن يأخذ بعض الوقت في التفكير في المدخل الذي سيتبعه المدرب للتقرب من فريقه والجو العام الذي سيخلقه خلال التدريب والمباريات.

وكمدرب يجب أن تحدد فلسفتك التدريبية قبل بدء الموسم وعليك أن تقرر ما يلي:

أ – أهدافك، أو ما ترغب في إنجازه وتحقيقه.

ب – كيفية تحقيق هذه الأهداف.

وربما يرغب المدرب أن يضع في اعتباره واحده من إحدى الفلسفتين الرئيسيتين في التدريب:

- فهو ربما يختار التأكيد على الفوز كأحد أهم الأغراض التي ينبغي تحقيقها.
- أو ربما يؤكد على أهمية الممارسة والمتعة وتطوير المهارات كأحد الأغراض الهامة.

وبالنسبة لتدريب الناشئين فإنه المدرب يجب أن يضع في فلسفته أن اللاعب يأتي في المقام الأول ثم الفوز في المقام الثاني وأن مساعدة لاعبيه على النمو والتطور بدنياً ونفسياً واجتماعياً يعتبر من الأمور الهامة جداً أكثر من هزيمة الفريق المنافس، وليس معنى أن يكون الفوز في المقام الثاني أنه شيء غير هام أو أن الرغبة في الفوز غير مهمة، ولكن عل المدرب أن يغرس في لاعبيه رغبة الفوز وأن يؤدوا بأفضل ما عندهم للوصول للتفوق والامتياز.

ونجاح المدرب الذي يتولى تدريب الناشئين يعتمد على معرفة وتحديد الأهداف التي يفضل تحقيقها لدى الناشئ من خلال:

أ- تحقيق الاستمتاع.

ب- تحقيق الفوز.

جـ- تطوير الناشئ (نفسي - بدني - اجتماعي - فني)

إلا أن هدف تطوير الناشئ يجب أن يكون له الأولوية والاهتمام الأكبر.

وبالنسبة لفلسفة المدرب يجب أن يضع في اعتباره ما يلي:

١- أن يكون قدوة حسنة : فالمدرب يجب أن يكون قدوة حسنة حيث يقوم اللاعبون بتقليده، وأن يضع أمثلة إيجابية في التدريب والمباريات.

٢- التأكيد على أهمية كل فرد في الفريق: على المدرب أن يعامل كل لاعب على أنه شخص مهم، فلكل لاعب شخصية واحتياجات مختلفة، وعلى المدرب أن يكون حساساً لهذه الفروق وأن يظهر الاهتمام والتعاطف مع كل فرد بالفريق.

٣- أن يأخذ المدرب في الاعتبار السن والمستوى المهاري للاعبين: اللاعبون يكونون مملوءين بالحماس والرغبة في تجربة أداء العديد من المهارات ومع ذلك فهم صغار السن وغير قادرين على تنفيذ تلك المهارات مثل الكبار، وهذا يعني أن يقترب المدرب من مستوى لاعبيه صغار السن.

٤- مراعاة الفروق الفردية : أن يتم تدريس مهارات كرة السلة طبقاً لقدرات كل لاعب، فبعض اللاعبين قد يتعلمون أسرع من غيرهم.

٥- المحافظة على حيوية ونشاط اللاعبين : فعلى المدرب أن ينظم تدريبه ومبارياته بحيث يشارك كل لاعب بفاعلية بقدر الإمكان، فاللاعبون الصغار يرغبون في ممارسة كرة السلة لعدة أسباب، وأكثر هذه الأسباب أهمية هو الاستمتاع بالمشاركة في المباريات، وإذا لم يكونوا فعالين أثناء التدريب أو لم يسمح لهم بالاشتراك في المباريات فإنهم سريعاً ما يفقدون الاهتمام باللعبة.

٦- إشراك الصغار في عملية إصدار القرارات : يجب أن يشارك الصغار في المهارات التي ينبغي تعلمها وكيفية التدريب على تلك المهارات، فالمدرب يسأل لاعبيه عما يحتاجونه للمزيد من الممارسة والتدريب عليه، والمجموعات التي يرغبون في العمل معها، والمراكز التي يفضلون شغلها، وبالطبع فلا يجب أن يتحكم الصغار في محتوى التدريب ككل، ولكن يجب الأخذ في الاعتبار اهتماماتهم وأفكارهم عند تصميم برامج التدريب والمنافسات.

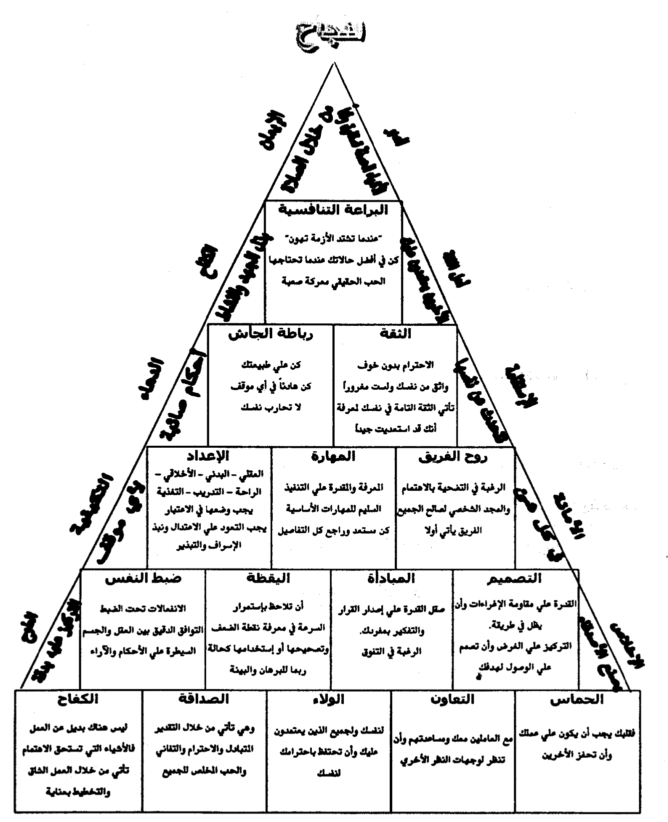
٧- أن يتحلى المدرب بالصبر : على المدرب أن يتحلى بالصبر عند تعامله مع الصغار حيث أن تعليم مهارات كرة السلة يتطلب التوافق والتوقيت ويتم تطوير تلك المهارات من خلال التدريب المستمر وعلى المدرب تشجيع اللاعبين على تنمية مهاراتهم، وعندما يتعلم الصغار مهارات جديدة فكلاً من المدرب واللاعب يشعر بالرضا والفخر.

وعموماً فالسمات والقدرات التالية يجب أن يمتلكها مدرب كرة السلة الذي يريد أن يصل إلى القمة في مهنته:

الكفاح - الحماس - التعاطف - ضبط النفس - الجدية والاهتمام - الصبر- النزاهة وعدم التحيز - الاستقامة.

هذا بالإضافة إلى الصفات الثانوية التالية : الدماثة وحسن المعاشرة، الهيئة أو الشكل الخارجي، المرونة، التعاونية، الفاعلية، الدقة، اليقظة، الصوت، النزعة التفاؤلية، أن يعتمد عليه، الدهاء وسعة الأفق، الرؤية.

والشكل (١ : ١) يوضح هرم النجاح لمدرب كرة السلة.



ش (١:١)

هرم النجاح لمدرب كرة السلة

- أدوار اللاعبين :

لا توجد فروق في الواجبات للاعـبي المراكـز المختلفـة في بدايـة المرحلـة الأوليـة لتعلم لعبة كرة السلة، ومع ذلك فمع تقدم المستوى نجد أن كرة السـلة تتطـور مـن لعبـة سمتها الغالبة الاحتفاظ بالكرة إلى لعبة مركبة تتطلب نواحي فنيـة وخططيـة يقـوم فيـها اللاعبون بأدوار محددة في إطار الفريق ككل.

وليس من المناسب تحديد واجبات محددة للاعبين في المراكز المختلفة قبـل سـن الثالثة عشر،وبعد هذه المرحلة العمرية يزداد التوافق الحركـي، والمفـهوم المعـرفي،وتظـهر الفروق الجسمانية بين اللاعبين وعندئذ يظهر التحسن في الأدوار التي يلعبها اللاعبون في المراكز المختلفة كلما زاد مستوى النضج لديهم.

ويمكن تصنيف اللاعبين إلى فئتين رئيسيتين هما:

- لاعبو المراكز الخارجية (Perimeters).
- لاعبو الارتكاز (Posts).

واللاعبون في المراكز الخارجية هم الذين دائماً يلعبون في المحيط الخـارجي للمنطقـة المحرمة، وهم دائماً يواجهون السلة (لوحة الهدف).

لاعبو الارتكاز: ولهم طبيعة أداء مميزة حيث أنهم يلعبون في مناطق قريبـة مـن أو داخـل المنطقة المحرمـة والظـهر غالباً مواجـه للسـلة، وبـالطبع تختلـف مـهارات اللاعبـين في كـلا المركزين سواء في الدفاع أو الهجوم، كما يمكن تصنيف اللاعبين طبقـاً لأدوارهـم الهجوميـة إلى خمس مراكز، وهناك اتفاقاً بين المدربين حول تسمية كل مركز من هذه المراكز، ولذا سنجد أن أسلوب ترقيم هذه المراكز قد أصبح شـائعاً هـذه الأيـام، وهـذه الأرقـام لا تصـف اللاعـب فقـط ولكنـها تصـف المركـز أيضـاً، ولذلـك فـالمصطلح يتغـير مـن اللاعـب إل المركـز

وبالمثل فإن الأدوار التي يلعبها اللاعبون في المراكز المختلفة قد تتغير بناءً على الخطة الهجومية التي يؤدي بها الفريق، واللاعبون قد يقومون بأداء الأدوار المختلفة بناءً على ذلك التصنيف، وهذه الأدوار بطبيعة الحال يتم النظر إليها من الوجهة الهجومية، لأن اللاعبين يقومون بأدوار دفاعية مختلفة.

والأدوار التالية تتم في إطار تصنيف اللاعبين وأرقام المراكز :

مركز (١) صانع اللعب Point Guard

اللاعب في مركز (١) هو صانع اللعب وهو من أفضل لاعبي الفريق في مهارات مناولة الكرة وخاصة المحاورة والتمرير، ويجب أن يتصف بعدم الأنانية وكذلك قيادة الفريق، وأن يمتلك مهارات تمكنه من اللعب في المنطقة الهجومية الأمامية، وأن يمتلك مهارات التصويب من مسافة (٤,٥م - ٥,٥م)، والأكثر أهمية أن يتميز بالحزم والثقة بالنفس. ومن الأمور المساعدة للاعب هذا المركز أن يكون حساساً نحو تلبية احتياجات ورغبات أعضاء الفريق، وصانع اللعب المتاز هو الذي يرى الملعب بصورة جيدة ويلمح باستمرار اللاعب الخالي من الرقابة، وفي معظم الأحيان يكون هذا اللاعب هو من أهم لاعبي الفريق لأن له دور أساسي في اتخاذ القرارات.

مركز (٢) مساعد صانع اللعب Off-Guard, or Swing Guard

اللاعب في مركز (٢) هو مساعد صانع اللعب أو اللاعب الخلفي المصوب، ويمكن تسميته أيضاً الجناح وذلك طبقاً لمركزه في أحد أجناب الملعب، وهذا اللاعب يعتبر أفضل لاعب بعد صانع اللعب في مهارات مناولة الكرة ويساعده في تخليص الفريق من الضغط الدفاعي والتقدم بالكرة لنصف الملعب الهجومي ويعتبر من أفضل هدافي الفريق، فهو يتميز بالتصويب البعيد من مسافة (٤,٥م - ٥,٥م) وأيضاً بقدرته على

الاختراق والدخول على السلة في موقف واحد ضد واحد، وله قدرات مميزة في أداء الهجوم الخاطف بسبب سرعته وقدرات مناولة الكرة.

مركز (٣) الجناح (قصير القامة) Small Forward

اللاعب في مركز (٣) غالباً ما يسمى بالجناح قصير القامة وذلك طبقاً لمركزه في جانب الملعب، وتكون لديه قدرات جيدة في مناولة الكرة، ولكنها ليست مسئوليته الأساسية،ومن الواضح أن يكون ترتيبه الثالث بين لاعبي الفريق في مهارات مناولة الكرة وذلك للاستعانة به عند الضرورة. ومهارات هذا المركز تركز بصفة أساسية على مهاجمة السلة بفاعلية وكفاءة. والمهارات الأكثر أهمية لهذا اللاعب هو التصويب من المدى المؤثر والتحركات الفعالة والقوية لمهاجمة السلة، ويجب أن يتميز بالقوة البدنية والمرونة والمهارات الشاملة والقدرة على القيام بالمتابعة وكذلك القدرة على اللعب في المراكز الداخلية للاعبي الارتكاز وكذا في المراكز الخارجية.

مركز (٤) الجناح (طويل القامة) Power Forward

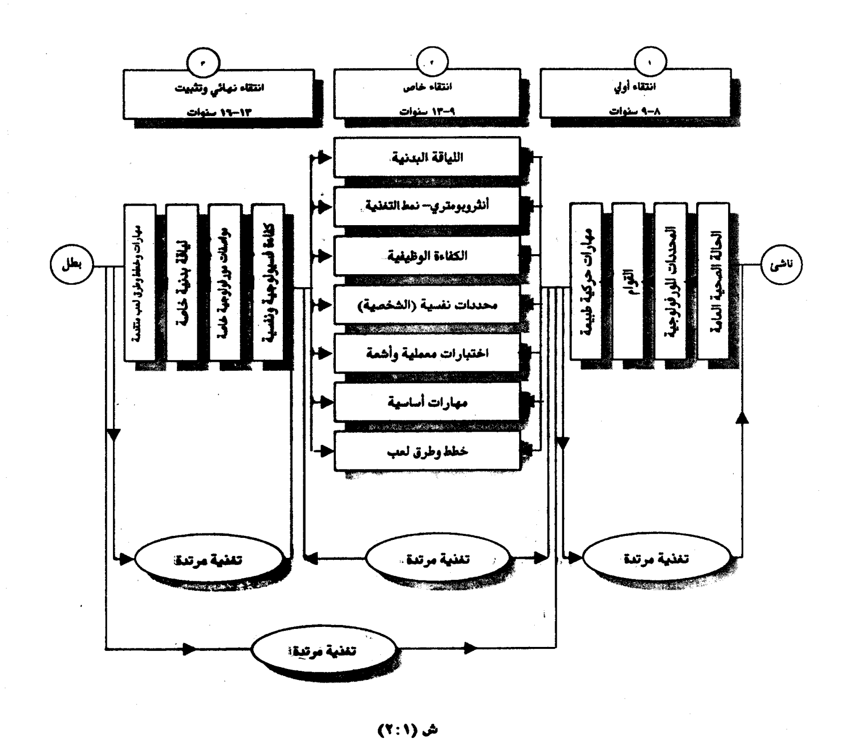
اللاعب في مركز (٤) هو الجناح طويل القامة أو لاعب الارتكاز الأقل في الطول وذلك بناءً على نوع الهجوم المستخدم، ففي حالة الهجوم باستخدام لاعب ارتكاز يشغل هذا اللاعب مركز لاعب الارتكاز في منطقة الارتكاز العليا (البوست) ولكن يمكن لهذا اللاعب أن يغير مركزه مع لاعبي المراكز الخارجية، وهذا اللاعب يمكنه اللعب داخل المنطقة وظهره للسلة وكذلك اللعب بمواجهة السلة ومن المفيد للاعبي هذا المركز أن يتمتعوا بقدرة التحرك الجيد والمتابعة والحجز ومهارات مقبولة في مناولة الكرة،والقدرة على الاختراق من أي من المراكز الداخلية وكذلك يتميز لاعبوه بالقدرة العضلية والبناء الجسماني القوي.

مركز (٥) لاعب الارتكاز Center or Post

اللاعب في مركز (٥) هو لاعب الارتكاز ويعتبر أطول لاعبي الفريق ويلعب دائماً بالقرب من السلة ويتميز بالمستوى المهاري العالي والقدرة العضلية فمن المرغوب فيه أن يكون لديك لاعب يتميز بالمستوى المهاري العالي في مركز لاعب الارتكاز وخاصة إذا كان اللاعب الذي يشغل مركز (٤) يتميز بالقدرة العضلية حيث أن أحد لاعبي الارتكاز يجب أن يكون قادراً على الأداء القوي واستخدام التكوين الجسماني القوي في الأداء، وبالطبع فإن لاعب الارتكاز تكون مهارات مناولة الكرة لديه محدودة وذلك حيث أن استخدامها يتم بصورة محدودة وكذلك قدرتهم على التصويب من المسافات البعيدة تكون محدودة، وذلك على الرغم من أن التصويب من مسافة ٣,٥م يمكن أن تكون مناسبة له، ومن المهم أن يتميز هذا اللاعب بقدرته على المتابعة وذلك بناءً على طول قامته وقربه من السلة وكذلك قدرته على إعاقة تصويبات المنافسBlocks Shots وقدرته على الأداء وظهره للسلة وهو اللاعب رقم واحد في تسجيل النقاط من المنطقة القريبة من السلة.

— انتقاء اللاعبين :

بناءً التقدم طويل المدى في كرة السلة يتطلب أن يبدأ اللاعب في سن مبكرة (٨سنوات) ويستغرق اللاعبون حوالي من ١٠-١٥سنة كي يصلوا لمستوى الأداء المتميز، ومن المهم انتقاء هؤلاء اللاعبين بصورة صحيحة حيث أن نظرية الانتقاء الرياضي تمثل الطريق المضمون لصناعة البطل الرياضي ويمكن للمدرب الرجوع لنموذج الانتقاء الموضح ش (١ : ٢).



ش (١:٢)

(مراحل الانتقاء في كرة السلة)

وهناك مؤشرات أولية لاختيار لاعب كرة السلة الناشئ تشمل:

- الرشاقة.
- طول القامة.
- العادات الحركية.
- سرعة البدء أو الانطلاق.
- التوافق (التوافق العضلي العصبي بين اليد والعين).
- مقدرة التصويب.

ويعتبر طول قامة اللاعبين هو المؤثر الأكبر في انتقاء اللاعبين للمراكز المختلفة، ففي الغالب يكون صانعوا اللعب هم قصار القامة والأطول منهم هم لاعبو الأجنحة ثم أطول لاعبي الفريق وهم لاعبو الارتكاز، ومع ذلك فإن مهارات اللاعب ومدى الجهد الذي يبذله يعتبر أكثر أهمية من عنصر الطول،وهناك اعتقاد شائع بأن لاعب الارتكاز يجب أن يتعدى طوله الـ ٦ أقدام (١٨٣سم)، ولسوء الحظ فإن بعض المدربين يبالغون كثيرا عند اختيار اللاعبين في المراكز المختلفة حيث أنه من الممكن للاعب الذي يفتقر للمتطلبات الجسمانية لمركز معين أن يكون ناجحا في ذلك المركز عن طريق تنمية المهارات المطلوبة لذلك المركز، وبالنسبة للاعبين الناشئين (تحت ١٦، ١٨سنة) يمكن أن يتراوح طول لاعب الارتكاز ما بين ٥,٦ - ٥,١٠ قدم أي حوالي (١٦٨ - ١٧٨ سم)، والجدول يوضح متوسطات أطوال اللاعبين في بطولة الجامعات الأمريكية لكرة السلة موسم ٢٠٠٠م.

متوسط أطوال اللاعبين واللاعبات المشاركين في بطولة كرة السلة بالجامعات الأمريكية(NCAA)

مركز اللاعب	متوسط أطوال اللاعبين	متوسط أطوال اللاعبات
لاعبو الارتكاز	٦,٨ قدم* (٢٠٣سم)	٦,٢ قدم (١٨٨سم)
الأجنحة	٦.٦ قدم (١٩٨سم)	٦,٠ قدم (١٨٣سم)
صانعو اللعب	٦,٢ قدم (١٨٨سم)	٥,٧قدم (١٧٠سم)

ويعتبر اللاعبون المتاحين لدى المدرب هم العنصر الأساسي الذي يحدد خطة الفريق الهجومية، فربما يفضل المدرب اشتراك لاعبان في مركز صانع اللعب أو استخدام لاعبي ارتكاز معاً وذلك بناءً على حجم اللاعبين ومهاراتهم، وهناك دائماً تداخل في المهارات بين لاعبي المراكز المختلفة (وخاصة لاعبو مركز ١، ٢ وكذلك لاعبو مركز ٣، ومركز٤).

ولكن لابد أن يكون لدى الفريق لاعب متميز في مناولة الكرة، ولاعب متميز في التصويب البعيد، ولاعب مؤثر في مركز لاعب الارتكاز.

ويجب أن يتعلم اللاعبون كيفية تقبل أدوارهم وصقل مهاراتهم طبقاً للمراكز التي يشغلونها، واللاعب الناجح في كرة السلة هو الواثق من نفسه، الحازم، والذي يعمل بجديه، واللاعبون الذين يتعلمون كيفية تقبل أدوارهم وتنمية مهاراتهم في المراكز التي يلعبون فيها يساهمون بفاعلية في نجاح فرقهم، وأن يكون لديك عدد كبير من اللاعبين شغوفين بممارسة كرة السلة ويرغبون في الانضمام لفريق كرة السلة هي مشكلة

(*) البوصة = ٢,٥٤ سم، والقدم = ٣٠,٤٨سم.

طريقة، فمع المبتدئين من المهم جداً أن يظل كل لاعب مهتم بممارسة كرة السلة والعدد المثالي للفريق يتراوح ما بين ١٠ - ١٢ لاعب، حيث أن هذا العدد كافياً لأداء التدريب وأن تتاح لكل لاعب فرصته في اللعب.

ولو كان هناك أكثر من عشرين لاعباً في الفريق فإن الحل الأمثل هو تكون فريق ثاني للسماح بأقصى حدود التدريب المثالي والخبرة الإيجابية لكل فرد، حيث أن إضافة المزيد من المدربين وتشكيل أكثر من فريق يعتبر أفضل من استبعاد بعض اللاعبين الصغار خاصة في المراحل المبكرة، حيث أن استبعاد اللاعبين يصبح أكثر واقعية في المراحل المتقدمة (فوق ١٨ سنة) عندما يصبح عدد اللاعبين ذو معنى وتظهر الفروق في المستوى المهاري بين اللاعبين.

وعند اختيار اللاعبين في قطاع الناشئين هناك محكات عامة يجب وضعها في الاعتبار. فعلى المدرب أن يتأكد أن هناك لاعبان على الأقل في كل مركز من المراكز الخمسة، مع مراعاة أن القدرات البدنية والاتجاه الإيجابي نحو ممارسة كرة السلة هي العوامل الأولية الواجب النظر إليها أكثر من المستوى المهاري، فالكثير من اللاعبين الناشئين لديهم خلفية محدودة في كرة السلة، ويجب انتقائهم حسب قدرتهم على النمو والتطور بالإضافة إلى ما يظهرونه من خبرات ومهارات.

والاتجاه الإيجابي يشمل رغبة الناشئ في العمل بجدية، ومهارات تركيز جيدة، القدرة التنافسية، والمقدرة على التعليم والتدريب، فاللاعبون يتخذون الشكل النموذجي بعد فترة من الوقت، ولكن عند التعامل مع الأعداد الكبيرة فإن المدرب يجد صعوبة في إعطاء الاهتمام اللازم لكل فرد بالفريق وقد لا يلاحظ اللاعب المناسب، وعملية الانتقاء يجب أن تعطي الفرصة لكل لاعب أن يظهر قدراته بالشكل الذي يرغبه المدرب، وهذه بعض المقترحات لذلك:

١ – اختبارات وتدريبات التصويب بدون دفاع في كل مركز (لتقويم شكل الأداء وثباته).

٢ – تدريبات تصويب مع الدفاع من مراكز مختلفة.

٣ – مهارات السرعة والتحول من الهجوم للدفاع (٣ حارات بدفاع أو بدون دفاع).

٤ – مهارات مناولة الكرة (تدريبات المهارات، تدريبات ٣ ضد ٣).

٥ – موقف واحد ضد واحد لمعرفة المهارات الدفاعية في كل مركز.

٦ – ٣ ضد ٣ في نصف ملعب لمعرفة المهارات الدفاعية.

٧ – ٥ ضد ٥ في كل أو في نصف ملعب (تقسيمة).

ويجب إعلان نتائج اختبار اللاعبين بسرعة، والتدريبات يجب أن تبدأ بهؤلاء اللاعبين الذي وقع عليهم الاختيار.

– دور المدرب وخصائص مراحل النمو المحددة لعمله :

يعتبر دور المدرب من الأدوار المركبة فهو المدرس، وواضع الاستراتيجية، ويعمل بمثابة الأخصائي النفسي للفريق وكذلك يقوم بدور الوالدين، كل ذلك في إطار واحد، وفي هذا الشأن فإن دور المدرب يشتمل على ما يلي:

- تطوير وتنمية المهارات الفردية للاعبين ليتم تنفيذها في إطار مفهوم الفريق ككل.
- تطوير استراتيجيات الفريق بحيث تستفيد من الإمكانات والمهارات الفردية بأقصى درجة ممكنة.
- إصدار القرارات أثناء المباراة بحيث يزيد من فاعلية قيادة الفريق.

لذلك يمكن اعتبار دور المدرب بأنه الميسر، وربما يكون من أصعب المهام وأكثرها حرجا حيث على المدرب أن يفصل ذاته الشخصية عن نجاح أو فشل الفريق، فمن مسئولياته بناء خبرات التعليم اللازمة لتطوير وبناء اللاعبين القادرين على الأداء في المواقف التنافسية.

وعملية تخطيط التدريب الرياضي تعتمد على مستوى النمو الذي يكون عليه الناشئ، وعلى المعرفة العلمية بخصائص المرحلة السنية التي يتعامل معها المدرب، مما يساعد على أداء أفضل وإنتاج متميز، لذا فإن دراسة ومعرفة خصائص النمو تساعد المدرب على:

- التعرف على المعايير المناسبة لكل جانب من الجوانب (البدنية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية) لكل مرحلة سنية فيتم التعرف على تطور النمو (طبيعي أم سريع أم بطئ).
- توقع السلوك مما يساعد على تحديد أهداف التعليم والتدريب بما يتناسب مع الخصائص وبالتالي تقويم الأداء في ضوء معيار صحيح وواضح، فلا يتطلب منهم مستوى يفوق قدراتهم مما يؤدي إلى الإحباط أو الانصراف عن الممارسة تماما.
- وضع البرامج وتحديد أدوات وأساليب التدريب المناسبة، الأمر الذي يؤدي إلى توفير بيئة رياضية مناسبة للنمو السليم وتحقيق أفضل المستويات.
- تحديد المهارات والقدرات المناسبة لمرحلة النمو، وبالتالي تقل الفترة اللازمة لاكتساب وتنمية هذه المهارات والقدرات (الحركية والخططية).

والعرض التالي يوضح خصائص المراحل السنية ومشتملات التدريب التي يجب التركيز عليها في كل مرحلة من تلك المراحل.

المرحلة من ٨ ـ ١٢ سنة :

- يحدث تغير وظيفي وبنائي بشكل تدريجي وبمعدل منتظم (زيادة الطول بمعـدل ٤ـ٦ سم والوزن بمقدار ٢ـ٣كجم سنوياً).
- القلب والرئتان تتقبلان الجهد في هذه المرحلة العمرية بشكل جيد.
- زيادة قليل في نمو العضلات، ولعدم اكتمال نمو وتحـول الغضـاريف إلى عظـام، وقلة حجم العضلة، لذا يحذر من تنمية القوى العظمى في هذه المرحلة.
- تزداد سرعة الحركة نتيجة لسرعة الارتقاء بزيادة تردد الحركات.
- توافر عناصر المرونة. والسـرعة.والقـوة المـيزة بالسـرعة والتوافـق، لـذا ينصح بالتنمية لهذه العناصر ولكن دون مبالغة. ويمكن تنمية التحمل حسب الضـرورة فقط.
- انخفاض القدرة على التركيز مع استمرارية الأداء لفترة طويلة، لعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي لذا يفضل عدم اشتراك الأطفال في مسابقات أو منافسات.
- توجيه تدريب الناشئين في هذه المرحلة نحو تعليـم وتطويـر المـهارة، حيـث أن تطور المهارات العضلية العصبية يكون نتيجة التمرين وليس العمر أو النضج.
- تظهر قدرات مناسبة من الاستعداد لبذل الجهد والترتيب والتنظيم، والشـجاعة والعطاء والثقة بالنفس والتفاؤل.

المرحلة من ١٢ ـ ١٦ سنة :

- هي الفترة التي يتخللها النمو السريع في مقاييس الجسم وكتلته (زيادة في الطول من ١٠ـ١٥سم سنوياً).

- نمو الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهرموني وبداية نمو الغدد الجنسية، وزيادة مكثفة في التمثيل الغذائي مع تذبذب في معدل النبض والضغط.
- يظهر نمو إيجابي غير منتظم للقوة العضلية، وكذلك زيادة في القوة المميزة بالسرعة، والمرونة، والمقدرة الهوائية، وعلى المدرب خلال هذه الفترة عدم الانبهار بسرعة الاستجابة المؤقتة لتأثير التدريب وتحسين النتائج بما يجعله يضيف أحمال تدريبية تفوق العمر البيولوجي مما يؤدي إلى الضغط الزائد على الجسم خلال مراحل النمو المستقبلية(حدوث ظاهرة التدريب الفسفوري).
- على المدرب التدرج في تنمية المرونة والقوة، والتحمل العام، وهذه أفضل مرحلة لتنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حيث أثبتت الدراسات إمكانية تنمية التحمل الهوائي بشكل واضح خلال ٤ شهور، ويرى الخبراء أن تدريب التحمل المبكر للناشئ يجعله أكثر قدرة على التحمل في مرحلة النضج، وهذا يحسن من السرعة حيث أن تحمل المسافة هو القاعدة لتحمل السرعة.
- يراعى في هذه المرحلة الاهتمام بتنمية الأداء المهاري التوافقي وكذلك تنمية سرعة الحركة.

الفصل الثاني

المبادئ الأساسية للحركة

المبادئ الأساسية للحركة

Movement Fundamentals

تعد كره السلة مثالاً للرياضات ذات الإيقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع، ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة،وهى لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدون الكرة، ويتميز الأداء في كره السلة بالإنطلاقات الفجائية السريعة سواء بالكرة أو بدونها، والتوقف غير المتوقع، والوثب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع وذلك وفقاً لأحداث المباراة وتحركات المنافسين وهذه المبادئ الأساسية للحركة توجد في كلا من المهارات الدفاعية والهجومية، وسيتم التركيز في هذا الفصل على الجوانب التالية:

١- وقفة الاستعداد.

٢- الانطلاق (البدء).

٣- تغيير السرعة.

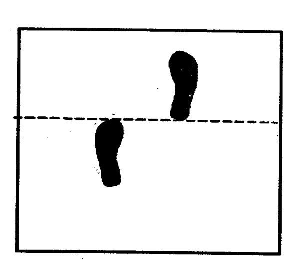
٤- تغيير الاتجاه.

٥- التوقف.

٦- الوثب والهبوط.

٧- الارتكاز والدوران.

٨- الخداع.



ش (٢: ١)

الوضع المائل للقدمين

١- وقفة الاستعداد :

يجب أن يتعلم اللاعبون أن يكونوا مستعدين للتحرك في أي اتجاه، واتخاذ وضع الاستعداد السليم لأداء التحركات بسرعة،وتعليم هذه المهارة يتطلب الصبر من المدرب خاصة مع الناشئين الذين يفتقرون لقوة عضلات الرجلين وتحملها للبقاء في هذا الوضع لفترة طويلة.

ش (٢:٢) الوضع المتوازي للقدمين

■ وضع القدمين :

أفضل وضع هو اتخاذ الوضع المائل للقدمين حيث يكونان باتساع الكتفين وتتقدم إحداهما الأخرى، وبحيث يكون كعب القدم الخلفية في محاذاة مشط القدم الأمامية ش (٢:١)، وهذا الوضع يستخدم عندما يحتاج اللاعب للتحرك في أي اتجاه، كما يمكن اتخاذ وضع الوقفة المتوازية للقدمين ش(٢:٢) وغالباً ما تستخدم عند التحرك من جانب لجانب آخر وأيضاً عند مسك الكرة والتوقف أو التوقف عقب المحاورة. وبمرور الوقت سيتعلم اللاعبون اتخاذ وقفة الاستعداد المناسبة للمواقف المختلفة.

■ توزيع وزن الجسم :

يجب توزيع وزن الجسم بالتساوي من جانب إلى الجانب الآخر للجسم، ومن الأمام للخلف، وكذلك يتوزع وزن الجسم على كلا القدمين، ويقع معظم وزن الجسم على النتؤين المستديرين لقاعدة القدم (Balls Of The Feet) مع الشعور بالضغط على الأصابع والكعبين.

■ وضع الرأس والجذع :



ش (٢ : ٣) وضع الرأس والجذع

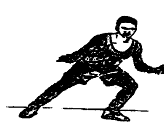
على اللاعب ، يحافظ على رأسه في منتصف قاعدة الارتكاز وأن تكون هى رأس المثلث مع القدمين، مع استقامة الجذع، والرجوع بالكتفين للخلف قليلاً، وميل الجذع للأمام بدرجة بسيطة ش (٢ : ٣).

■ الذراعان والرجلان :

يجب تعليم اللاعبين الاحتفاظ بمفاصل الجسم في وضع الانثناء ومستعدة للعمل والأداء، وتكون الذراعان منثنيتان بجانب الجسم وللأمام، وبحيث يكون الكفان بارتفاع الكتفين تقريباً،وبالنسبة للمدافع الذي يقوم بالدفاع ضد المصوب فإن وضع الذراعين يتغير بحيث تكون الذراع اليمنى أو اليسرى أماماً ولأعلى قليلاً لمنع التصويب والذراع الأخرى مرتخية بجانب الجسم ولأسفل، وقد تكون الذراعان معاً لأعلى لمنع التصويب أو إجبار المهاجم على تغير قوس التصويب.

وعلى المدرب أن يذكر لاعبيه أن يظلوا في وضع منخفض، لأن زاوية مفصل الركبة يجب أن تظل ما بين (٩٠° - ١٢٠°) وذلك للاحتفاظ بالوضع المنخفض وإبقاء مركز ثقل الجسم بالقرب من الأرض.

٢- الانطلاق (البدء) :



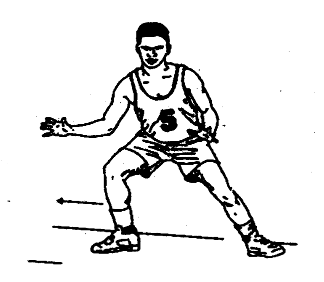
ش (٢ : ٤) التحرك جانباً

الانطلاق (البدء) من وضع وقفة الاستعداد هي أولى المهارات التي يجب تعليمها للاعبين، ولكي يبدأ اللاعب الانطلاق بسرعة عليه نقل وزن جسمه في الاتجاه المطلوب للحركة، فعلى سبيل المثال لكي يتحرك اللاعب جهة

اليسار يتم نقل وزن الجسم على القدم اليسرى عن طريق الميل جهة اليســار ولأن الـرأس هو مفتاح التوازن فيجب دائما أن تقود عملية نقل وزن الجسم ش (٢ : ٤).

ومن وقفة الاستعداد يقوم اللاعبون بتغيير وزن الجسم في اتجـاه الحركـة والبدء بأخذ الخطوة الأولى بالقدم القريبة من اتجاه الحركة. فعلـى سـبيل المثـال عنـد التحـرك جهة اليمين فإن اللاعب يأخذ الخطوة الأولى بالقدم اليمنى والتحرك أمامـا فـإن الخطـوة الأولى تتم بالقدم الأمامية.

وأثناء الدفاع فاللاعبون يستخدمون خطوة الانزلاق، وخطـوات قصـيرة وسـريعة من القدمين بحيث تقوم القدم التي في اتجاه الحركة بقيادة الحركـة المطلوبـة في الاتجـاه المرغوب ش (٢ : ٥)، وتأخذ هذه القدم القوة المطلوبـة مـن القـدم الأخـرى والـتي تحـرك الجسم وتنقل وزن الجسم للقدم التي تقـود الحركـة ويتبـع ذلـك سـحب القـدم الأخـرى بسرعة لاستعادة اللاعب لوقفة الاستعداد مرة ثانية. وهذا ما يسمى بتكنيك توجيه القدم والدفع بها ثم استعادة الوضع (Point Push-Pull).



ش (٢ : ٥) تكنيك توجيه القدم والدفع بها ثم استعادة الوضع الدفاعي

٣- تغيير السرعة :

يمكن للاعبين تغيير معدل السرعة من الجري البطيء إلى الجري السريع أو العكس والنجاح في كلا الأسلوبين يعتمد على المحافظة على التحكم في الجسم وعمل التغيير بأقصى سرعة ممكنة.

- التحول من الجري البطيء إلى السريع : التحول من الجري البطيء إلى الجري السريع هو مسألة تغير في السرعة (Rapid Acceleration) ومركز ثقل اللاعب يجب أن يكون منخفضاً ويتمركز في منتصف المسافة بين كلا القدمين، وسرعة وقوة أداء الخطوة الأولى تحدد نجاح اللاعب في خداع المنافس بتغيير السرعة، وعقب ذلك يزداد طول الخطوة بزيادة السرعة، كما يزود الذراعان الجسم بقوة إضافية حيث يعملان في اتجاه مضاد لحركة الرجلين، والرأس يكون مائلاً قليلاً أمام مركز ثقل الجسم مع التقدم بزيادة السرعة.

- التحول من الجري السريع إلى البطيء : لكي نبطأ من كمية الحركة للأمام فإن ذلك يتطلب تخفيض السرعة عن طريق تقصير طول الخطوة مع جعل الرأس والكتفين في خط واحد مع مركز ثقل الجسم، وبمجرد أن يبدأ اللاعب تقصير طول الخطوة، فإن الخطوات أخيراً تصل إلى ما يسمى بالخطوات المتقطعة (Stutter Step) وهى عبارة عن سلسلة من خطوات قصيرة جداً وفيها يتم التحكم في كمية الحركة، وهذه الخطوة المتقطعة تسمح للاعب بزيادة أو نقص السرعة أو حتى تغيير الاتجاه بسرعة، فهى تحافظ على بعض كمية حركة الجسم بدون توقف، ويمكن أن يتم ذلك حتى في المكان بدون كمية حركة أمامية، وهى من المهارات المفيدة جداً في كره السلة.

٤- تغيير الاتجاه :


ش (٢: ٦).
تغيير الإتجاه

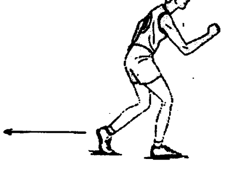
تشتمل كره السلة على تغيير الاتجاه سواء الجانبي أو القطري، وكذلك التحركات الأمامية والخلفية ومرة ثانية نؤكد على مدى فاعلية أن يكون تغيير الاتجاه بسرعة وبصورة مضبوطة ومتحكم فيها. وهو مهارة تتكرر كثيراً ولها أهميتها سواء في الدفاع أو الهجوم.

- التغييرات الجانبية أو القطرية : هناك أسلوبان يستخدمان في تغيير الاتجاه الجانبي. ومدى مناسبة أي منهما يعتمد على سرعة اللاعب. فتغيير الاتجاه الجانبي بصورة متحكم فيها يشمل تثبيت القدم الخارجية والدفع في الاتجاه العكسي والخطو للخارج بالقدم الأخرى، والقدم التي يتم الدفع بها تقوم بأداء ارتكاز مع دوران الحوض للتحرك في الاتجاه العكسي ش (٢: ٦).

اللاعب الذي يتحرك بسرعة كاملة يمكنه استخدام الأسلوب الأول السابق ذكره وهو تثبيت القدم والدفع لتغيير الاتجاه أو يمكنه استخدام خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة وهذا الأسلوب لايسمح بالتغيير الحاد مثله مثل الأسلوب الأول. وفي أسلوب خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة (Crossover) فإن القدم الداخلية يتم تثبيتها، والحوض يقوم بالدوران، والقدم الخارجية تتقاطع مع القدم الداخلية وهذا يسمح للاعب بالمحافظة على السرعة الكاملة مع المحافظة على تغيير الاتجاه ش (٢: ٧)

ش (٢: ٧)
خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة

- التحرك للخلف : تتغير الاتجاه للأمام أو الخلف غالباً ما يشتمل علـى تغيير السرعة إلى الأبطأ قبل تغيير الاتجاه، لذلك فهذه التغييرات عادة ما تكون مسبوقة بالخطوة المتقطعة، وذلك للتحكم في الجسم بحيث يتم خفض مركز ثقل الجسم لأسفل قليلاً والتحرك للخلف أو ما يسمى بالتبديل للخلف (Back Pedaling) يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم منخفضاً (ثني الركبتين) وتجنب تقوس الظهر والذي غالباً ما يصاحب الحركة للخلف، والرأس يجب أن يظل للأمام قليلاً أمام الجسم، والذراعان والرجلان يعملان في حركة عكسية لحفظ التوازن ش (٢ : ٨).



ش (٢ : ٨) التحرك للخلف

ويمكن للاعب أيضاً القيام بالدوران والتحرك للخلف. وذلك عن طريق الجري الجانبي والقيام بأداء خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة (Crossover) بالرجل الداخلية في كل خطوة وذلك يسمى خطوة كاريوكا (Carioca Step) والنظر يكون من فوق الكتف الداخلي ش (٢ : ٩).

ش (٢ : ٩) خطوة كاريوكا

وما يسمى بجري كريوكا (Carioca Run) وهو أسلوب أسرع من الجري مع التبديل للخلف، ومع ذلك فإن مجال الرؤية سيكون محدوداً في اتجاه واحد للملعب عند مقارنته بالخطو للخلف مع التبديل حيث يمكن

للاعب رؤية كل شيء في الملعب، واختيار اللاعب لأي من الأسلوبين يعتمد على مدى احتياجه للسرعة.

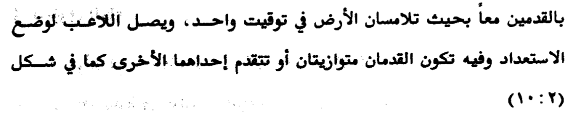
٥- التوقف :

يؤدى التوقف بأسلوبين هما :

- **التوقف بالوثب (عدة واحدة) Jump Stop.**
- **التوقف بعدين Stride Stop.**



- **التوقف بالوثب :** يفضل استخدام هذا النوع من التوقف مع المبتدئين ويتم تنفيذه في نهاية حركة الجري أو الانزلاق. فعندما يقرر اللاعب أن يتوقف بالوثب فإنه يقوم بالوثب الخفيف مستخدماً قدم واحدة بحيث يتم الانزلاق السريع وقشد سطح الأرض والهبوط بالقدمين معاً بحيث تلامسان الأرض في توقيت واحد، ويصل اللاعب لوضع الاستعداد وفيه تكون القدمان متوازيتان أو تتقدم إحداهما الأخرى كما في شكل (٢: ١٠)



وهذا النوع من التوقف السريع يساعد في اختصار الوقت والمساحة ويتم في عدة واحدة ويمكن استخدامه سواء في حالة الدفاع أو الهجوم (بالكرة أو بدون الكرة) وهو يسمح بأداء حركة الارتكاز على أي من القدمين مما يسمح بحرية أكبر للحركة، وهذا الوضع يمكن اللاعب المستلم للكره من التصويب أو التمرير أو المحاورة.



ش (٢:١١) التوقف بعدين

▪ التوقف بعدين : وهـو عبـارة عـن توقف يتم في عدتين حيث يتم الهبوط على إحدى القدمين (العـدة الأولى) ثـم يعقبها فوراً الهبوط على القدم الأخرى (العدة الثانيـة)، وهـذا النـوع يسـتخدمه اللاعب أساساً ليعكس اتجاهه عندما يجري للأمام ش (٢:١١)

٦- الوثب والهبوط :

الوثـب في كـره السـلة يجـب أن يتـم بصـورة انفجاريـــة (Explosive) وهــو يســـتخدم في القيـــام بالمتابعـــة، التصويـــب، وحجـــز التصويبـــات وإعاقتـــها (Blocking Shots) وأثنـاء معظـم مواقـف اللـعب لاتوجـد فرصـة لمرحلـة الاقـــتراب التمهيدي كما يحدث في لعبة الكرة الطائرة مثلاً فبدلاً من ذلـك نجـد أن الوثـب في كـره السلة يتطلب سرعة رد الفعـل والاسـتخدام الأقصـى لقـدرة الرجلـين، والذراعـان قـد لا يكونان في وضع يسمح بالمساهمة في الوثب خاصة لو كانتا ممسكتان بـالكرة أو مفرودتـان في مستوى الكتف.

وأشـارت نتـائج بعـض الأبحـاث إلى أن لاعـب كـره السـلة يـؤدي مـا بـين ١٠٠ ـ ١٣٠ وثبة في المباراة، والوثب يتم تنفيذه كعنصر مستقل، ولكنه غالبـاً مـا يـؤدي بالارتباط مع المهارات الفنية الأخرى، وأكثر أنواع الوثب شيوعاً هـي الوثـب لأعلـى ثـم الوثب الطويل للأمام ثم أداء سلسلة من الوثبات.

والرجلان يجب أن يقوما بالانثناء والمد لتزويد الجسم بالقوة الانفجارية اللازمـة للوثب وكذلك يلعبان دوراً مهماً في امتصاص قوة تأثـير الهبـوط، وأثنـاء الهبـوط تستسـلم الرجـلان للحركـة بمجـرد اتصـال القدمين بـالأرض ويحـدث انثنـاء للركبتـين للسـماح

لمجموعة عضلات الفخذ الأمامية (Quadriceps) وعضلات خلف الفخذ (Hamstrings) في تدعيم الجسم أثناء الهبوط.

وفيما يلي سيتم شرح لأنواع الوثب بالقدمين معاً - والوثب بقدم واحدة، الوثبات السريعة المتعددة.

- **الوثب بالقدمين :** الارتقاء بالقديم معاً يتم في الغالب من وقفة الاستعداد بالكرة أو بدون الكرة، واللاعب يأخذ وضع البدء عن طريق ثني الركبتين نصفاً وثني الذراعين وتحريكهما للخلف وذلك للقيام بالمرجحة لأعلى ويتم الارتقاء بمد الرجلين بقوة لأعلى، والارتقاء بالقدمين معاً أثناء الجري غالباً ما يستخدم في التصويب من الوثب أو في محاولة الحصول على الكرات المرتدة من السلة، والخطوة الأخيرة للجري قبل الارتقاء تتم بوضع القدم الخلفية بسرعة بجوار القدم الأمامية استعداداً للمرحلة الأولى من الوثب، ويجب تثبيت قدمي الارتقاء قبل القيام بالوثب وذلك للوصول لأقصى قوة انقباض لعضلات الرجلين، وعلى اللاعبين أن يتعلموا كيفية الاستفادة من نقل كمية الحركة (القوة الدافعة) عن طريق:



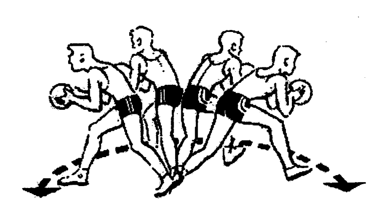
أ- استخدام كمية الحركة الأمامية المتولدة من الجري للقيام بالوثب عن طريق الاتصال القوي بالأرض بواسطة قدم (قدمي) الارتقاء ش(١٢:٢)

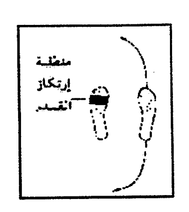
ب – مرجحة الذراعين بقوة لإضافة قوة دافعة للجسم (عندما يسمح الوقت والمساحة بذلك)

- الوثب بقدم واحدة : الارتقاء بقدم واحدة يكون مفيداً عند كسب مسافة والوصول لأقصى ارتفاع، ويستخدمه اللاعبون عند أداء التصويبة السلمية أو الوثب عالياً باتجاه السلة أو لوحة الهدف، والاقتراب يتم من مسافة قصيرة، وعند الارتقاء تكون ركبة قدم الارتقاء منثنية بدرجة(٦٠° - ٩٠°) ويتم الدفع بسرعة وبأقصى قوة من قدم الارتقاء، والرجل الأخرى تعزز الارتقاء عن طريق المرجحة للأمام ولأعلى وعندما يصبح مركز الثقل فوق قدم الارتقاء تكون الرجل منثنية من مفصل الركبة ومن مفصل الحوض، وعندما يصل اللاعب لأقصى ارتفاع له يتم فرد الرجل التي أدت المرجحة وتعمل مع رجل الارتقاء ويتحدان معا في الحركة. والهبوط يجب أن يكون بخفة مع احتفاظ اللاعب بتوازنه.

- الوثبات السريعة: هى أفضل حل وسط ما بين حفظ الوقت والمساحة والحفاظ على وضع الجسم والتحكم فيه، والوثب السريع يجب استخدامه في حالة وجود ازدحام والتحام وصراع من الوثبات حول السلة، حيث يثب اللاعب بالقدمين والذراعان عاليا وبدون كمية حركة تبدأ من وضع الاستعداد واليدان مرفوعتان لأعلى، والعضدان بمحاذاة المستوى الأفقي قبل القيام بالوثب.

٧- الارتكاز والدوران Pivoting :حركة الارتكاز أو الدوران هى حركة تسمح بدوران الجسم بشكل دائرة بحيث يرتكز على النتوء المستدير لقاعدة إحدى القدمين، بينما يظل اللاعب محتفظا بوقفة الاستعداد ش (٢ :١٣).





ش (٢:١٣) الارتكاز والدوران

الارتكاز في كره السلة له نوعان :

•ارتكاز أمامي : وفيه يشير الصدر والقدم لاتجاه الدوران





ش (٢:١٤) الارتكاز الامامي

(القدم اليمني هي قدم الارتكاز)

• الارتكاز الخلفي: وفيه يشير الكعبان والظهر لاتجاه الدوران.





ش (٢:١٥) الارتكاز الخلفي

(القدم اليسري هي قدم الارتكاز)

ويجب مراعاة ما يلي :

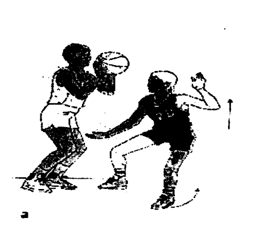
١- البقاء منخفضاً طوال أداء حركات الارتكاز.

٢- كلتا اليدين لأعلى والكوعين للخارج (لحماية الكرة إذا كانت في حيازة اللاعب).

٣- العودة لوضع الاستعداد.

٤- مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز.

وعلى اللاعبين أن يتعلموا أداء الارتكاز بالكرة وبدون الكرة في حالة الهجــوم، وفي حالة الدفاع يستخدم اللاعبون الارتكاز عند تغيير مراكزهم وعند القيام بالتحجيز Boxing Out والمتابعة ش(٢:١٦).




ش (٢:١٦) حجز المهاجم والقيام بالمتابعة

٨- الخداع :

الخداع غالباً ما يستخدم في الهجوم سواء بالكرة أم بدون الكرة، وعلى ذلك يمكن استخدامه بفاعلية في الدفاع، والخداع يجب أن يكون تحركات خداعية متعمدة (مقصودة) تقنع اللاعب المنافس بالتحرك في اتجاه بينما يتحرك اللاعب بسرعة في اتجاه آخر، وحركة الخداع تكون بطيئة نسبياً ومقصودة تسمح بوقت مناسب لاستجابة اللاعب المنافس والحركة التي تلي الحركة الخداعية تتطلب السرعة والحركة الانفجارية قبل استعادة المنافس لوضعه والعودة لتصحيح وضعه.

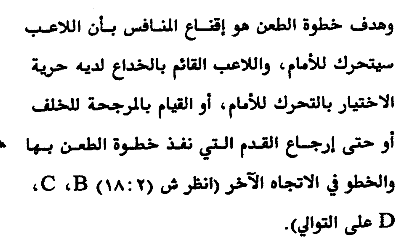
- حركة الخداع باستخدام الرأس والكتفين : تنفذ بدون حركة من القدمين، وهي تشتمل على مد الرأس والكتفين للخلف كما لو كان اللاعب سيقف أو يقوم بالوثب ش(٢:١٧)، مفترضاً أن اللاعب سيبدأ أي حركة من وضع

الاستعداد مع انثناء خفيف للرجلين والجذع، وهدف هذا النوع من الخـداع هـو إقنـاع المنـــافس أن اللاعـــب ســـيؤدي التوقـــف أو الوثـب، وعلـى اللاعـب المؤدي لمـهارة الخـداع أن يحافظ على مركز الثقل منخفضاً والركبتان منثنيتان للسماح بتنفيذ الحركة الانفجارية التالية، والعينـان أيضاً يقومـان بـالخدام عـن طريـق النظـر إلى اتجـاه معين ثـم بسـرعة تنظـر إلى الاتجـاه الآخـر، وهـذه الحركة تكون فعالة عندما يتبعها التحـرك السـريع للأمام.

ش (٢: ١٧)

الخداع باستخدام الرأس والكتفين

- الخداع بخطوة الطعن (Jab Fake) : يتضمن خطوة قصيرة للأمام بقدم واحدة ش (٢: ١٨a)، ومرة ثانيـة فـوزن الجسـم يجـب أن يظـل متوازنـاً والركبتـان منثنيتان، ويمكن استخدام أي من القدمين في الخـداع بخطوة الطعن.







وهدف خطوة الطعن هو إقنـاع المنـافس بـأن اللاعـب سيتحرك للأمام، واللاعب القائم بالخداع لديه حرية الاختيار بالتحرك للأمام، أو القيام بالمرجحة للخلف أو حتى إرجـاع القـدم الـتي نفـذ خطـوة الطعـن بـها والخطو في الاتجاه الآخر (انظر ش (٢: ١٨) B، C، D على التوالي).

وهنـاك العديـد مـن التحركـات يمكـن تنفيذهـا عقـد الخـداع، وهـذا يتوقـف علـى نتيجـة قـراءة كيفيـة

ش (٢: ١٨)

الخداع بخطوة الطعن

استجابة اللاعب المنافس ثم اختيار البديل المناسب، ولا يمكن مسبقاً تحديد الاختيارات التي تلي حركة الخداع، فاختيار الحل المناسب هو مرحلة أولية لقراءة اللاعب المنافس والتي تلعب الدور الهام في المباراة حيث يقوم اللاعب بتطوير وتنمية مهاراته.

مهارات الحركة Movement Skills :

كل المهارات السابق ذكرها في هذا الفصل تعتبر هامة لنجاح لاعب كره السلة، وعلى المدرب اتباع النقاط الإرشادية، والخطوات المتدرجة في التدريس التي نقدمها في هذا الفصل وذلك لمساعدة لاعبيه على تعلم هذه المهارات الهامة.

نقاط إرشادية للمدربين بالنسبة للمبادئ الأساسية للحركة:

١- كل التغييرات للحركات يتم تنفيذها ومركز ثقل الجسم منخفض والجسم متوازن.

٢- كي يبطئ اللاعب من كمية حركة الجسم (Body Momentum) يتطلب ذلك استخدام الخطوات المتقطعة القصيرة (Stutter).

٣- زيادة سرعة أي حركة يتطلب أداء الحركة الأولى بسرعة وبصورة انفجارية من وضع التجميع أو حشد القوة (Gathered Position).

٤- الوثب في كره السلة يعتمد بصفة أساسية على القوة الانفجارية للرجلين يتبعها التحكم في الهبوط من خلال امتصاص قوة الهبوط بواسطة عضلات الفخذين والجذع.

٥- الخداع يجب أن يكون بصورة متعمدة ويتبعه حركة سريعة انفجارية.

التقدم في تدريس المبادئ الأساسية للحركة :

١- عمل نموذج وتنفيذ وأداء كل مهارة بشكل فردي.

٢- استخدام تمرينات الرشاقة بالارتباط مع التدريبات للتركيز ببطء على مهارات التحرك.

٣- ربط كل حركة بمهارات الهجوم والدفاع عندما يكون ذلك مناسبا.

تدريبات وأنشطة على المبادئ الأساسية للحركة :

(٢ : ١) السرعة الموجهة

هدف التمرين: تعليم تغيير السرعة والاتجاه في منطقة محددة.

الأدوات : خمس أقماع - ساعة إيقاف.

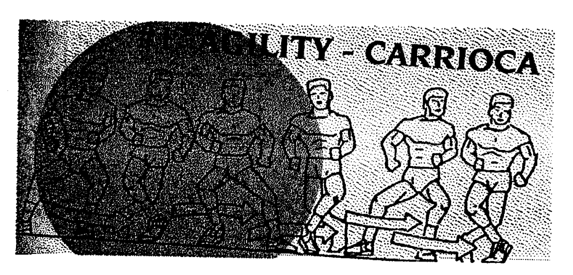
الإجراءات: تنظيم التمرين كما بالشكل (٢ : ١٩)، ومع إصدار الأمر بالبدء، يقوم اللاعب بالعدو السريع باتجاه القمع الأول ويتبع اتجاه الأسهم في محاولة للتحرك خلال الأقماع الموجودة بالشكل بأسرع ما يمكن - يقوم المدرب بحساب زمن كل لاعب وإظهار مدى التقدم الحادث بعد ذلك.

(٢ : ٢) خطوات كاريوكا - تابيوكا Carioca – Tapioca

هدف التمرين: التدريب على حركات القدمين بتغيير الاتجاه (Crossover) مع التركيز على دوران الفخذ والحوض (Hiprotation).

الأدوات: قمعين على بعد ٦ أمتار من بعضهما (في خط مستقيم).

الإجراءات: اللاعبون يتحركون بين القمعين بالتبادل بخطوات طويلة بطيئـة مـع تغيير الاتجاه (Crossover Step) وهى ما تسمى بخطوات كاريوكـا - ثم بخطوات قصيرة سريعة وهى ما تسمى تابيوكا مع الاحتفاظ بالكتفين موازية للأقماع، واللاعبون يجب أن يستمروا في مواجهة نفس الاتجاهات عندما يقوم بتغيير القدم التي تقود الحركة من جهة لأخرى ش(٢ : ٢٠).



ش (٢ : ٢٠)

(٢ : ٣) مشي لاعبو التزحلق Skaters Walk

هدف التمرين: التدريب على الدفع الجانبي بشكل انفجاري والاحتفاظ بوزن الجسم في اتزان.

الأدوات: ٨ أقماع موضوعة في صفين على بعد ١,٨م من بعضها كما بالشكل (٢ : ٢١:a)

الإجراءات: يبدأ التمرين واللاعبون يشبكون أيديهم خلف الظهر، ثم يقومون بالدفع بالقدم الخارجية للهبوط بالقرب من الأقماع (بالتبادل) مع الاحتفاظ بوزن الجسم على

رجل واحدة مع الاحتفاظ بالتوازن كما بالشكل ، كل لاعب يقوم بأداء من ثلاث إلى خمس محاولات ش(٢ : ٢١ : b).



ش (٢ : ٢١) مشي لاعبو التزحلق

(٢ : ٤) التحركات الجانبية Lane Slides

x

ش (٢ : ٢٢)

هدف التمرين: التدريب على أداء التحركات الجانبية بشكل انفجاري (Explosive).

الأدوات: منطقة الرمية الحرة.

الإجراءات: اللاعبون يبدأون في منتصف المنطقة ، ويتحركون بأداء الخطوات الجانبية (الدفع بالقدم الخارجية ثم الاحتفاظ بوزن الجسم بدون التصاق القدمين معا) اللاعبون يتحركون بالانزلاق من خط المنطقة إلى الأخر في زمن يتراوح ما بين ١٥-٣٠ثانية. (يتوقف الزمن على المرحلة السنية) - يكرر التمرين ٣ مرات ش(٢ : ٢٢).

(٢ : ٥) لعبة لمس الزميل (Seat Tag)

هدف التمرين: تنمية ألعاب الخداع بصورة فعالة.

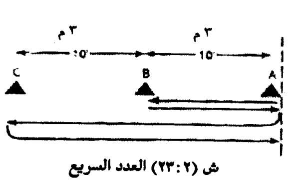
الأدوات: دائرة منتصف الملعب - أو أحد دوائر الملعب.

الإجراءات: اللاعبان يواجهان بعضهما البعض وعلى بعد حوالي طول ذراع - داخل الدائرة - وعند صدور الأمر بالبدء يحاول كل لاعب لمس زميله أعلى الفخذ لأكبر عدد من المرات وذلك خلال ١٥-٣٠ث، ويتوقف هذا الزمن على المرحلة السنية التي يتم تطبيق التمرين فيها، ويتوقف التمرين على فاعلية الخداع والتحركات بالقدمين للاعبين - يكرر التمرين ٣ مرات.

(٢ : ٦) العدو السريع Sprints

هدف التمرين : تنمية العدو السريع مع تغيير الاتجاه.

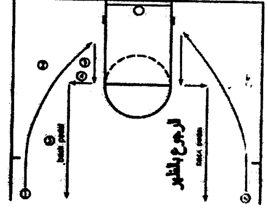
الأدوات: ٣ أقماع موضوعة على بُعد ٣م من بعضها - ساعة إيقاف ش(٢ : ٢٣).



ش (٢ : ٢٣) العدد السريع

الإجراءات: اللاعب يبدأ عند القمع (أ)، ويعدو بسرعة إلى القمع(ب)، يقوم بالدوران والعدو السريع إلى القمع (أ) ثم يقوم بالدوران والعدو السريع إلى القمع (ج) ثم يقوم بالدوران والعدو السريع لعبور خط البداية عند القمع (أ) - اللاعبون يحاولون تحسين زمن العدو - وذلك خلال ٣ محاولات.

(٢ : ٧) سرعة الانتقال Transition


ش (٢ : ٢٤) سرعة الانتقال

هدف التمرين: تنمية التغيير السريع للاتجاه والسرعة.

الأدوات: نصف ملعب كره السلة.

الإجراءات: اللاعب رقم (١) يبدأ من عند

منتصف الملعب ثم يقوم بزيادة سرعته حتى حدود منتصف المنطقة الحرة حيث يقوم بعمل خطوة متقطعة (Stutter) لمحاولة تخفيف سرعته وبمجرد اقترابه من خط المنطقة يقوم بالدفع بالقدم الخارجية متحركا في خط مستقيم لأعلى المنطقة وبمحاذاة خط الرمية الحرة يقوم بالدفع بالقدم الداخلية والقطع بزاوية صحيحة نحو خط الجانب ومستخدما التوقف بالوثب يقوم اللاعب بالهبوط على كلا القدمين مواجها خط نهاية الملعب ثم بسرعة يقوم بالرجوع بالظهر للخلف حتى منتصف الملعب، يقوم اللاعب بأداء التمرين من الجهة الأخرى للملعب ش(٢ : ٢٤).

الفصل الثالث

مهـــارات منـــاولة الكـــرة

مهارات مناولة الكرة

Ball-Handling Skills

المهارات الهجومية تتطلب حيازة الكـرة و التحكـم فيـها أو أن تتسـاوى أهميـة اللعب بعيدا عن الكرة مع مهارة التصويب نفسها.

وتشمل مهارات مناولة الكرة علـي كـل المـهارات الهجوميـة الـتي يتـم تنفيـذه بالكرة وهي: وقفة الاستعداد، مسـك واسـتلام الكـرة، التمريـر، المحـاورة، التصويـب، التحركات الفرديـة الهجوميـة،المتابعـة. وهـذه المـهارات تعتـبر أساسـية وهامـة لنجـاح الهجوم وبالنسبة لهذا الفصل سنتناول مهارات مسك واستلام الكرة–التمريـر–المحـاورة، والاهتمـام بـالكره ضـروري لوضـع الفريـق أو اللاعـب في مركـز يسـمح لـه بـالتصويب، والاهتمام الأولي بمناولة الكـرة ينصـب علـي تحريـك الكـرة لمركـز أو مكـان تكـون نسـبة التصويب فيه عالية واستبقاء حيازة الكرة حتى محاولة القيام بالتصويب.

وقفة الاستعداد الهجومية (وضع التهديد الثلاثي)

هو الوضع الذي يكون فيه اللاعب حائزا علي الكرة ومسـتعد لأداء أي مـن مـهارات التصويـب، التمريـر أو المحاورة.

ش (١:٣)

ويجـب أن يتعلـم اللاعبـون أن هنـاك أولويـات لتنفيـذ تلـك المـهارات بحيـث يكـون اهتمـام اللاعـب موجـها أولاً نحـو التصويب ثم التمرير وأخيراً المحاورة، وفي وقفة الاستعداد تتقدم احدي القدمين الأخـرى بدرجة بسيطة والمسافة بينـهما تكـون باتسـاع الكتـف كمـا بالشـكل (١:٣)، والركبتـان منثنيتان بزاوية ٩٠° تقريبا مع الاحتفاظ بمركز الثقل منخفضا واللاعب مستعد للتحرك.

ويجب أن يكون هناك توازن في الجسم للسماح للاعب بالتحرك السريع وبصورة انفجارية ، واللاعبون يمسكون بالكره باليدين معا بقوة وقريبا من الجسم مع ميل الطرف العلوي للجسم للأمام قليلا وذلك لمزيد من حماية الكرة.

وهذا الوضع الأساسي يجب أن يتخذه اللاعب المهاجم في كل مرة يتسلم فيها الكرة ليكون مستعدا للتصويب أو التمرير أو المحاورة.

مسك واستلام الكره

غالبا ما يهمل المدربون التركيز علي أداء هذه المهارة بالرغم من أهميتها في تحديد مدي نجاح التمرير ويعتبر لاعبو الارتكاز من النماذج الشائعة للضعف في مهارة مسك الكرة.

ومع ذلك فمهارة مسك الكرة تعتبر هامة للاعبي جميع المراكز ويجب التركيز عليها قبل التمرير أو المحاورة أو التصويب.

فاللاعب المستقبل للكرة يجب أن يكون خلف الكرة وان يمتص قوة التمريرة وان يقوم بحماية الكرة عقب استلامها.

- وضع الجسم Body Position

وضع الجسم بالنسبة للاعب المستقبل للكرة لا يؤثر في نجاح مسك الكرة ولكن يؤثر أيضا فيما يقوم به اللاعب عقب الاستلام فمن المهم أن يتحرك الجسم ليكون خلف الكرة كما بالشكل (a:٢:٣)، بدلا من الخروج خارج المحور العمودي لاستلام التمريرة كما بالشكل (b:٢:٣).

a b

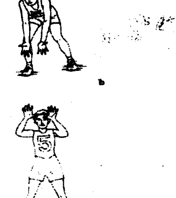
ش (٢:٣)

ويجب علي المدرب أن يعلم لاعبيه استخدام الخطوات الانزلاقية القصيرة للتحرك خلف التمريرة الآتية من مسافة قصيرة، وبالنسبة للتمريرة الآتية من مسافة أطول وأقل دقة فيجب علي اللاعب المستقبل العدو السريع وأن يتحرك لمواجهة الكرة، ويجب تشجيع اللاعبين علي التحرك نحو التمريرة مع اتخاذ وضع الجسم السليم وهذا يمنع اللاعب المدافع من الخطو بين اللاعب المرر والمستقبل.

• وضع اليدين والذراعين



يجب علي اللاعب المستقبل أن يقوم بثني لركبتين قليلا وأن يظل في وضع الاستعداد وان يقدم هدفا للاعب المر وذلك بفرد الذراعين بعيداً عن الجسم، انظر الشكل المقابل (a:٣:٣)،



وهذا الوضع يكون بمثابة رسالة للاعب الممرر بأن اللاعب المستقبل أصبح جاهز وأنه يريد الكره، ووضع اليدين يختلف بناء علي المكان الذي سيتسلم فيه الكرة فلو أن التمريرة تأتي في منطقة أسفل الحوض بالنسبة للاعب المستقبل فإن أصابع الخنصر والبنصر لكلا اليدين تقتربان من بعضهما البعض مشكلة ما

ش (٣:٣)

يشبة السلة بحيث تقوم بغرف الكرة (Scoop) بمجرد مسكها كما بالشكل السابق (b:٣:٣)،

والتمرير في المنطقة أعلي الحوض يستدعي مسك الكرة عن طريق وضع الإبهامان معا بحيث تشير أصابع اليدين لأعلي بحيث تمتص قوة الكرة بمجرد مسكها – انظر

الشكل السابق (٣:٣:c)، وفي كلا الحالتين فإن الاستقبال الناجح يتضمن امتصاص الكرة بمجرد وصولها لليدين.

النظـــر: يجب علي اللاعب المستقبل أن تظل عيناه علي الكرة حتى يمسكها بكلا اليدين، وغالبا ما يقع اللاعبون في خطأ النظر بعيدا عن الكرة في الاتجاه الذين ينوون التحرك إليه قبل أن يتمكن من مسك الكرة ويجب تشجيع اللاعبين علي النظر نحو الكرة وذلك إلي أن تستقر بين أيديهم قبل عمل التحرك التالي، فمهارة مسك الكرة يجب أن يتم تعليمها ببطء وإتقان قبل التسرع في أداءها بنجاح.

نقاط إرشادية بالنسبة لمهارة مسك واستلام الكرة:

١. **التركيز علي مسك الكرة في إطار المحور العمودي للجسم.**
٢. **أن نطلب من اللاعب المستقبل أن يقدم أو يظهر هدفا للاعب الممرر كي يمرر إليه**
٣. **تشجيع المستقبل أن يمتص قوة التمريره عن طريق ثني الذراعين بمجرد وصول الكرة للكفين.**
٤. **ان يقوم اللاعب بتأمين الكرة ومسكها بقوة قبل أن يؤدي الحركة التالية.**

التقدم في تعليم مهارة مسك الكره:

١. **الشرح وعمل نموذج للأسلوب الفني (تكنيك) مسك الكره.**
٢. **التدريب علي وضع الجسم أثناء استقبال التمريرة مستخدمين الزميل الذي يقوم بدحرجة الكرة علي الأرض ثم إضافة ما يلي:**
   - **امتصاص قوة الكرة.**
   - **ملاحظة الكرة في اليدين.**
   - **حماية الكرة عقب مسكها.**

٣- السماح للزملاء بأداء التمريرات مستخدمين نفس الأساليب الفنيـة لمسك الكـرة ثـم بعد ذلك أن يظهر اللاعب يديه كهدف يقوم المرر بالتمرير إليه.

التمريــر :

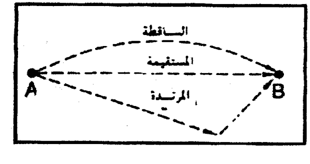
التمرير يعني تبادل الكرة بين لاعبان أو أكثر من أعضــاء الفريـق الواحـد، وهـو أسرع وأسهل وسيلة لنقل الكرة مـن مكـان لأخـر في الملعـب، والتمريـر مـهارة سـابقة ومسببة للتسجيل، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتـبر مـن الفـرق التي يصعب التغلب عليها، بالإضافـة إلي أن المقـدرة علـي الاحتفـاظ بـالكره بواسـطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم لأطول وقـت في المبـاراة، ويمكـن تصنيف التمرير إلي ثلاثة أنماط رئيسية هي:

١- التمريرات المستقيمة المباشرة.

٢- التمريرات المرتدة (التي ترتد من الأرض).

٣- التمريرات ذات المسار المنحني

(التمريرات الساقطة Lob Passes)



ش (٣:٤) أنماط التمرير الرئيسية

ومن أهم أنواع التمرير في كرة السلة

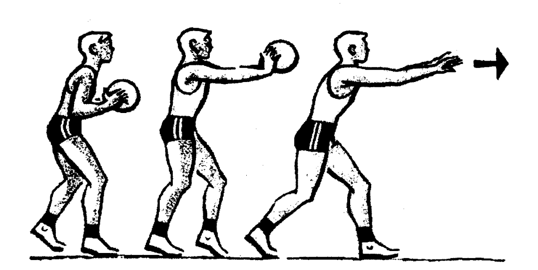
- التمريرة الصدرية.
- التمريرة المرتدة.
- التمريرة باليدين من فوق الرأس.
- التمريرة الطويلة بيد واحدة.

وسوف نتناول كل منها بشيء من التفصيل فيما يلي:

أ- التمريرة الصدرية

أ- التمريرة الصدرية

تسمي تمريرة الفريق لأن كل الفرق تجيدها لسهولتها وعدم احتياجها لمجهود كبير في استلامها وتعد من أكثر أنواع التمرير استخداما أثناء المباريات.



ش (٣:٥) التمريرة الصدرية

طريقة الأداء:

الذراعان: يمسكان بالكره أمام الجسم - ثم يمتدان عند التمرير للأمام وتتابع الأصابع والرسغ الكرة بعد تمررها.

الجذع: يميل قليلاً للأمام خلف التمريرة لتقويتها.

القدمان: متجاورتان أو تتقدم إحداهما الأخرى، وعند التمرير تثني الركبتان قليلا ثم تمتدان بسرعة لتوليد قوة يستقبلها الجذع ليوصلها لليدين عند التمرير.

الرأس: عالياً والنظر للأمام ناحية المستلم.

الخطوات التعليمية:

١- يشرح المدرب المهارة وظروف استخدامها ثم يؤدي نموذجا لها من زوايا مختلفة

٢- من وضع الاستعداد الهجومي يمرر اللاعب لزميله المواجه لمسافة لا تزيد عن خمسة أمتار.

٣- التمرين السابق مع زيادة المسافة مع الاهتمام بطريقة الأداء.

٤- تنمية عنصر سرعة التمرير وذلك بأن يقف اللاعب أما حائط علي بعد ثلاثة أمتار ثم يقوم بالتمرير والاستلام.

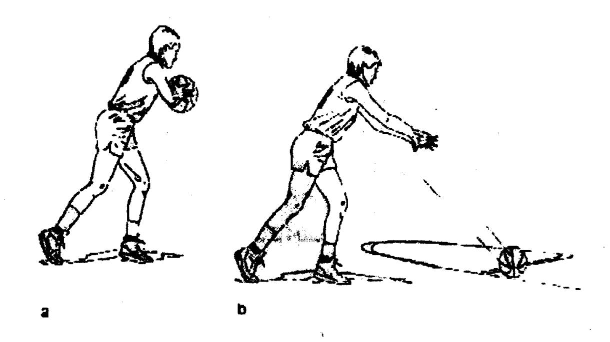
٥- ثلاث قاطرات تواجه حائط، يمرر اللاعب الأول من كل قاطرة الكرة إلي الحائط ويترك مكانه بسرعة ليقوم اللاعب التالي باستقبال الكرة المرتدة من الحائط ليمررها مرة أخري وهكذا.

٦- التمرير في قاطرتين مواجهتين. حيث يمرر اللاعب الأول من القاطرة الأولي الكرة إلي اللاعب الأول من القاطرة الثانية ثم يتحرك بسرعة إلي أخر القاطرة ليقوم اللاعب التالي له باستقبال الكرة من الزميل الذي يتحرك بسرعة إلي أخر القاطرة وهكذا ...

٧- التمرير لزميل في وجود مدافع.

ب- التمريرة المرتدة

طريقة الأداء: نفس طريقة أداء التمريرة الصدرية إلا أن الكرة تصل إلي المستلم بعد ارتدادها من الأرض في نقطة تقع في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمتسلم.



ش (٦:٣) التمريرة المرتدة

جـ - التمريرة باليدين من فوق الرأس

طريقة الأداء:

الذراعان: مفرودتان إلي أعلي - وتتم الحركة بثني الرسغين قليلا إلي الخلف والدفع بالأصابع في اتجاه المستلم.


ش (٧:٣) التمريرة باليدين من فوق الرأس

الرأس: عاليا والنظر للأمام نحو المستلم.

الجذع: مستقيم في بداية التمريرة ثم الميل قليل للأمام خلف التمريرة لتقويتها.

القدمان: متجاورتان أو تتقدم إحداهما الأخرى، وفي بداية التمرير يكون هناك إنثناءاً قليلا في الركبتين ثم تمتدان بسرعة لتوليد قوة يستقبلها الجذع الذي يوصلها إلي اليدين عند التمرير.

الخطوات التعليمية:

١. يقوم اللاعب بمد الركبتين ورفع الذراعين عاليا مع إشارة المدرب حتى يتعود علي رفع الكرة عاليا بمنتهي السرعة.

٢. مع إشارة المدرب يؤدي اللاعب التمرين السابق ومع إشارته الثانية يمرر الكرة بيديه إلي الزميل المواجه (هناك فاصل بين الإشارتين لتصحيح الوضع الابتدائي)

٣. نفس التمرين السابق بدون فاصل زمني بين إشارتي المدرب مع ملاحظة دقة الأداء.

٤. تنمية عنصر السرعة (في اتجاه حائط علي بعد ثلاثة أمتار).

٥. التمرير في شكل مثلث أو مربع.

٦. أداء التمرير من الحركة.ثم في وجود خصم ايجابي.

د –التمريرة الطويلة بيد واحدة

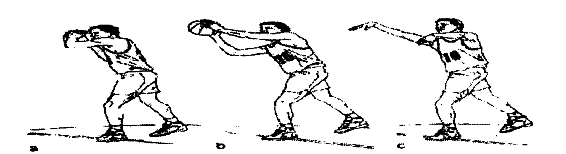
تسمي هذه التمريرة بتمريرة الهجوم الخاطف لأنها تمكن الفريق من الهجوم السريع بعد أن يتم الاستحواذ علي الكرة بالمتابعة أو بعد التسجيل.

الذراعان: من وضع مسك الكرة يتم تحريك الكرة للخلف وسندها باليد اليسرى واليد اليمني أصابعها منتشرة خلف الكرة وعند التمرير يقوم الساعد بالدور الرئيسي في التمرير.

الرأس: علي استقامة الجذع والنظر تجاه المستلم.

الجذع: مائلا قليلا علي القدم الخلفية مع مواجهة المستلم بالكتف العكسي لليد الممررة.

القدمان: القدم العكسية لليد الممررة أماماً، وثقل الجسم علـي القـدم الخلفيـة، وعنـد لتمرير تمد الركبتان ويأخذ اللاعب خطوة للأمام



ش (٣:٨) التمريرة الطويلة بيد واحدة

الخطوات التعليمية:

١. أداء نموذج للمهارة وشرح ظروف استخدامها ثم يؤدي كـل لاعـب حركـة ارتكاز أمامي أو ارتكاز خلفي حسب توجيهات المدرب.

٢. بعد أن يتأكد المدرب من إتقان وضع الاستعداد يطلـب مـن اللاعبـين دفـع الكرة بأصابع اليد مع فرد الذراع الممررة في اتجاه خط سير الكرة مـع نقـل ثقل الجسم علي القدم الأمامية.

٣. من وضع الاستعداد يمرر اللاعب الكرة لزميله المواجـه علـي مسـافة عشـرة أمتار.

٤. التمرير بين زميلين باستمرار مع زيادة السرعة.

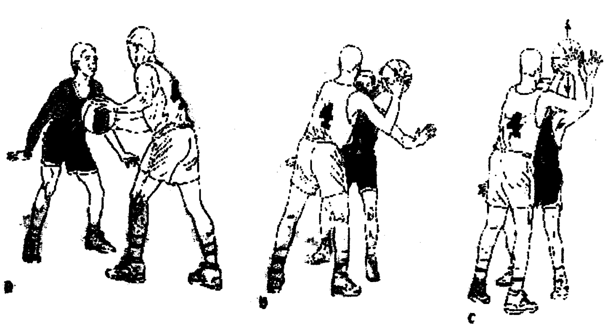
٥. التمرير إلي زميل متحرك في اتجاه جـانبي وعلـي مسـافة قليلـة ثـم التمريـر لزميل متحرك في اتجاه أمامي مبتعدا عن الممرر.

٦. استخدام التمرينات المركبة علي أن تكـون التمريـرة بيـد واحـدة مـن ضمـن المهارات التي تشتمل عليها هذه التمرينات.

٧. نفس التمرينات في وجود مدافع.

تمريرة الدفع Push Pass

بالرغم من أن هناك توجه عام في محيط كرة السلة يقوم علي أن اللاعبين يجب أن يتعلموا العديد من أنواع التمرير ومنها أنواع التمرير السابق شرحها (الصدرية – المرتدة– باليدين من فوق الرأس _الطويلة باليد الواحدة) إلا انه ظهر حديثا تكنيك جديد يستخدم بكثرة في المواقف المختلفة للمباراة وهو التمرير بين واحدة من فوق الكتف لمسافة قصيرة أو متوسطة ويمكن أن يؤدي مباشرة نحو المستقبل أو ترتد الكرة من الأرض أولا ثم تصل إلي المستقبل وتسمي هذه التمريرة " تمريرة الدفع " ويجب استخدامها عندما يكون اللاعب مستعدا في وضع التهديد الثلاثي وتبدأ التمريرة من وضع ثني المرفقين ويقوم اللاعب الممرر بالعمل في جانب واحد من جسم المدافع وخاصة في منطقة ما وراء الأذن حيث تظهر الثغرة الكبيرة وتتم التمريرة أسفل أو أعلي ذراع المدافع عندما يجد الممر ثغرة يقوم بالتمرير خلالها ويمكن للممرر القيام بعمل خداع بالكره بشكل عمودي عندما يقوم المهاجم بقراءة وضع المدافع كما بالشكل (٣:٩).



ش (٣:٩) أداء تمريرة الدفع من وقفة الاستعداد وعمل الخداع

وعموما هناك عدة مبادئ أساسية يجب مراعاتها عند القيام بالتمرير وهى:

- السرعة: يجب تمرير الكرة بسرعة (قبل استجابة الدفاع) ويجب أن تكون التمريرة سريعة وحادة ولكن ليست قوية جدا أو ضعيفة جدا.
- الدقة: يجب أن تؤدي التمريرة نحو هدف محدد (إعادة ما يكون بعيدا عن المدافع).
- التوقيت: يجب تسليم الكرة عندما يكون اللاعب المستقبل خالية من رقابة الدفاع ليس قبل ذلك أو بعده.
- الخداع: يجب أن يقوم المرر باستخدام الخداع لإرباك المدافع الذي يقرأ تحركات المرر (خاصة العينين) ويتوقع اتجاه التمريرة.

المحـــاورة

من أحب المهارات للاعبين المبتدئين، ولسوء الحظ فهي احدي مهارات مناولة الكرة التي يجب الاقتصاد في استخدامها، فهي مهارة لمس وليس مهارة رؤية، فاللاعبون يجب أن يتعلموا كيفية القيام بالمحاورة دون النظر للكرة ويمكن إنجاز ذلك بالتركيز علي السلة التي سيتم الهجوم عليها أثناء المحاورة وكشف الملعب كله (باستخدام الرؤية الجانبية) والهدف الأساسي هو عمل تحرك يسمح للاعب بالتمرير لزميله حتى يقوم بالتسجيل، والمواقف التي تستدعي القيام بالمحاورة هي:

- التحرك بالكره من النصف الدفاعي إلي النصف الهجومي.
- استعادة المراكز وتعديل الأوضاع الهجومية لفتح خطوط التمرير.
- الاختراق والدخول علي السلة.

والتركيز الأساسي عند تعليم المحاورة للمبتدئين هو التحكم وحماية المحاورة (الكره)، وبمجرد تعليم هذان الجانبان يمكن للاعب التقدم نحو تعلم المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه.

التحكم في المحاورة (Control)

ش (٣: ١٠)
دفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد

طريقة أداء المحاورة المتحكم فيها يتم وفق ما يلي:-

الذراعان: اليد المحاورة تقابل الكرة بالرسغ والأصابع تتابع الكرة لأسفل لدفعها واليد الحرة منثنية من مفصل الكوع وتقوم بحماية الكرة كما بالشكل (٣: ١٠).

الجذع: يميل للأمام نحو الكرة ويكون بين المدافع والكرة كما بالشكل (٣: ١١).

القدمان: احدي القدمين متقدمة عن الأخرى ويكون هناك انثناء خفيف في الركبتين.

الرأس: عاليا وتركيز النظر علي الملعب وتحركات المنافس.

الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة :

ش (٣: ١١) ميل الجذع وحماية الكرة

١. شرح المهارة وأداء نموذج للمحاورة من الثبات.
٢. يجلس اللاعبون في وضع الجلوس طولا فتحا ويضع كل منهم الكرة أمامه بين الرجلين ثم يقوم بدفع الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض ويستمر في المحاورة •

٣. من وضع الوقوف مع تباعد القدمين قليلا، وبحيث تكون الرجل اليسرى أماماً يقوم اللاعب بثني الركبتين ويضع الكرة أمام الرجل اليمني وللخارج قليلا ثم البدء في دفع الكرة بأصابع اليد اليمني وأداء المحاورة من الثبات.

٤. نفس التمرين السابق مع النظر للأمام لمتابعة إشارات يقوم المدرب بأدائها (أرقام مثلا)

٥. نفس التمرين باليد اليسرى.

٦. من وضع وقفة الاستعداد الهجومية والقدم اليسرى أماماً يدفع اللاعب الكرة بأصابع اليد اليمني ويؤدي المحاورة بالجري الخفيف.

٧. نفس التدريب السابق مع البدء بالقدم اليمني أماماً والمحاورة باليد اليسرى.

٨. المحاورة بطول الملعب باليد اليمني والعودة باليد اليسرى.

٩. المحاورة بطول الملعب مع تغيير يد المحاورة من اليمني إلي اليسرى والعكس.

١٠. التقدم بالتدريب علي الأنواع الأخرى للمحاورة ثم مع وجود مدافع سلبي أولا ثم مدافع ايجابي أو أكثر من مدافع بعد ذلك.

تغيير سرعة المحاورة



ش (٣:١٢) تغيير سرعة المحاورة

يمكن للاعب الإسراع أو الإبطاء بالمحاورة وذلك حسب الموقف الذي يواجهه، ويمكن أداء المحاورة السريعة عن طريق دفع الكرة خلف مركز ثقلها ويتم دفعها أمام جسم اللاعب للسماح بسرعة أكبر ويتم امتصاص قوة ارتداد الكرة من الأرض عن مستوي خصر اللاعب وذلك عند أداء المحاورة

السريعة كما بالشكل (٣:١٢)، وهذا النوع من المحاورة يستخدم عندما يكون الملعب مفتوح واللاعب خالي من الرقابة الدفاعية. وحركات القدمين تصبح ضرورية مثلها مثل التحكم في المحاورة عند تغيير المحاورة ففي التحول من المحاورة السريعة إلي المحاورة البطيئة يجب علي اللاعب القيام بالآتي:

- استخدام الخطوة المتقطعة (Stutter Step) لإبطاء حركة الجسم.
- المحاورة بالكره بالقرب من الجسم وقريبا من المحور العمودي للجسم.
- انخفاض مستوي المحاورة وذلك لحماية الكرة.

وعند التحول من المحاورة البطيئة إلي المحاورة السريعة يجب علي اللاعب المحاور عمل الآتي:

- استخدام الخداع المتأني بالرأس والكتفين.
- أداء الخطوة الأولي بصورة متفجرة.
- دفع الكرة كاملا للأمام عن طريق دفعها من خلف مركز ثقلها والجري لمسك الكرة عن طريق فتح الخطوة.

وهناك عدة أساليب يمكن استخدامها عند تغيير اتجاه المحاورة ويشمل ذلك:

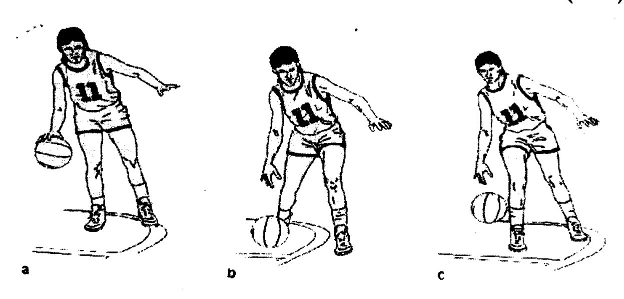
١. الخداع بالرأس والكتفين والمروق بالمحاورة في نفس الاتجاه Head-And-Shoulder Move
٢. الخداع بالرأس والكتفين ثم أداء خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة Head-And-Shoulder Crossover
٣. المحاورة مع أداء خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة Crossover Dribble
٤. المحاورة مع الارتكاز والدوران Spin Dribble
٥. المحاورة المتأرجحة Rocker Dribble

٦. المحاورة من خلف الظهر Behind The Back Dribble

٧. المحاورة من بين القدمين Between The Legs Dribble

١- الخداع بالرأس والكتفين والمروق بالمحاورة في نفس الاتجاه

مهارة متقدمة يستخدمها المهاجم للهروب من المدافع مستخدما اليد المفضلة للمحاورة حيث يقوم اللاعب بالمحاورة بيده المفضلة وعمل خداع في الجهة العكسية عن طريق التعرج علي القدم العكسية مع عمل خداع بالرأس والكتفين في نفس هذه الجهة مع الاحتفاظ بنفس إيقاع المحاورة والمروق من المدافع يتم بالقدم في جهة اليد المحاورة وإيقاع الحركة هو (يمين-شمال-يمين) عند التحرك بالمحاورة باليد اليمني كما بالشكل (١٣:٣).



ش (١٣:٣) الخداع بالرأس والكتفين والمروق في نفس الاتجاه

أ- وزن الجسم علي القدم اليمنى، والمحاورة في الجهة اليمني.

ب- الخداع بالتعرج علي القدم اليسرى وعمل خداع بالرأس والكتفين جهة اليسار.

جـ- المروق من المدافع بالقدم اليمني أولاً.

والعدات التي يستخدمها اللاعب المحاور باليد اليمني هي:

- الدفع بالقدم اليمني أثناء أداء المحاورة.
- الخداع جهة اليسار بالقدم والرأس والكتفين.
- فرد القدم اليسرى والتحرك نحو السلة.

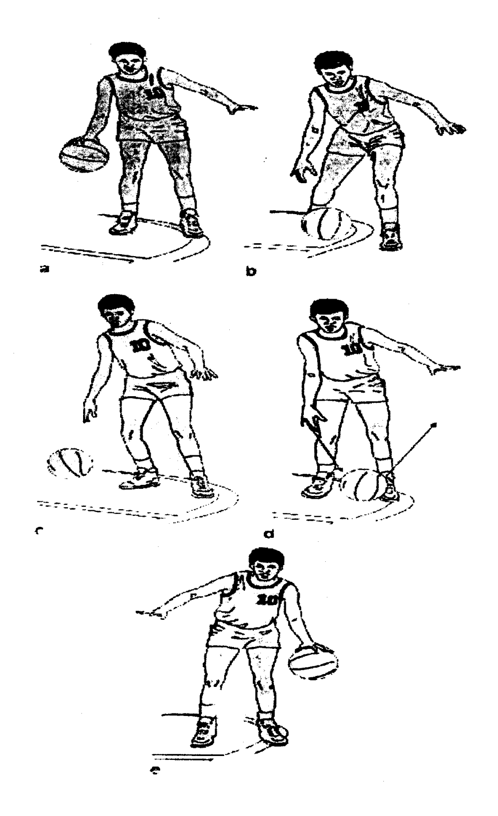
٢- الخداع بالرأس والكتفين ثم أداء خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة

مهارة متقدمة عبارة عن تغيير المحاورة من اليد المفضلة إلي اليد الأخري عند مروق المهاجم من المدافع الذي يتولي حراسته، وهي مشابهه للمهارة الاسبق شرحها ش (٣: ١٤)

وحركات القمين هي: يمين – شمال – يمين – شمال وذلك عند التحول من جهة اليمين إلي الشمال والعكس صحيح عند التحول من الشمال لليمين، ويتم توقيع ايقاع المحاورة مع حركات القدمين، والحركة يجب أن تتم قبل أن يقترب المدافع بدرجة كافية من اللاعب المحاور عند تنفيذه لتغيير اتجاه المحاورة

والعدات التي يستخدمها اللاعب الأيمن هي:

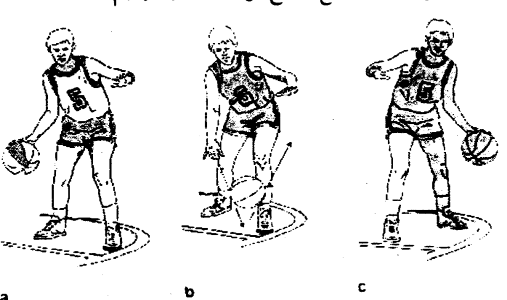
١. القدم والرأس والأكتاف ناحية اليسار
٢. العودة لجهة اليمين مرة ثانية (خطوة قصيرة).
٣. خطوة قصيرة بالقدم اليسرى في لحظة تغيير المحاورة أمام الجسم من اليمين إلي اليسار
٤. أخذ خطوة بالقدم اليمني والتحرك نحو السلة.



ش (١٤:٣) الخداع بالرأس والكتفين ثم أداء خطوة تغيير الأتجاه المتقاطعة

٣- المحاورة مع أداء خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة Crossover Dribble

مهارة أساسية تستخدم عندما يكون الملعب مفتوح وهناك مسافة كافية بين المحاور المدافع كما بالشكل (٣: ١٥)، وفيها يتم دفع الكرة بارتفاع منخفض وبسرعة من أمام الجسم ومن جهة اليمين لجهة اليسار (أو العكس) أثناء حركة التعرج من اليمين إلي اليسار ويتم استخدام هذه المهارة عند قيام المدافع بالانحراف عن خط الدفاع (Over Play) والضغط علي المحاور في الجهة التي فيها الكرة، وعلي المدرب تعليم لاعبيه تنفيذ هذه المهارة قبل أن يصبح المدافع قريبا جدا من المهاجم.



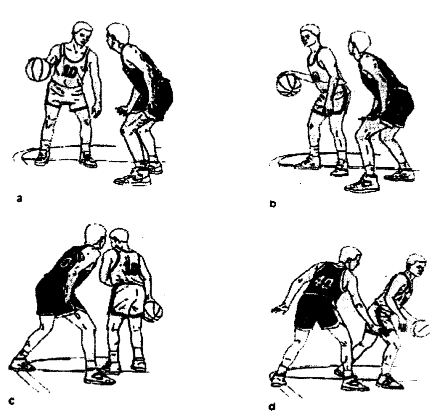
ش (٣: ١٥) المحاورة مع أداء خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة

٤- المحاورة مع الارتكاز والدوران

تستخدم لتحقيق أقصي حماية للكرة عندما يكون الدفاع لصيق باللاعب المحاور، وخلال أداء هذه المهارة يكون الجسم بين الكرة والمدافع كما بالشكل (٣: ١٦).

ومن عيوب تنفيذها أن اللاعب المحاور يفقد رؤية المدافع بصورة جزئية وكذلك الزملاء و يكون عرضة لتنفيذ الألعاب الدفاعية مثل الدفاع المزدوج أو المصيدة الدفاعية.

وحركات القدمين لهذه المهارة عبارة عن: توقف سـريع ثـم عمـل ارتكـاز ودوران خلفـي وأداء حركة تعرجية من اليمين للشمال (أو العكـس) وبينمـا يقـوم اللاعـب بـأداء حركـة الارتكاز والدوران الخلفـي بزاويـة ٢٧٠° علـي القـدم اليسـرى (أو اليمـني) تقـوم اليـد اليمني بجذب الكرة مع أداء حركة الارتكاز حتى تتم اللفة بصورة كاملة وعمـل الخطـوة الأولي بالقدم اليمني (أو اليسـرى) مـع الاحتفـاظ بـالكره بـالقرب مـن الجسـم، وعلـي اللأعب سحب الكرة ويحتفظ بها قريبة منه لتجنب وصول المدافعين إليها أو قطع الكـرة أثناء الدوران.



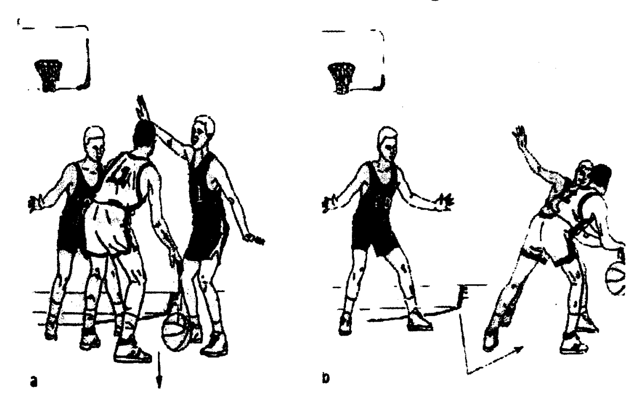
ش (٣:١٦) المحاورة مع الارتكاز والدوران

وعقب إتمام حركة الدوران الخلفي يتم تديل الكرة لليد العكسية والنظر لكشـف الملعب مرة ثانية وهذه المهارة عبارة عن تغيير الاتجاه من الأمام لجهة اليمـين إلي الأمـام

لجهـة اليسـار (أو العكس) بمجـرد تغيـير اليـد المحـاورة مـن اليمـين إلي اليسـار (أو العكس).

٥- المحاورة المتأرجحة

عبارة عن المحاورة للخلف للابتعـاد عـن موقـف حـرج أو كـثرة مـن المدافعين أو الخروج من المصيـدة الدفاعيـة كما بالشـكل (١٧:٣)، فعنـد المحـاورة بـاليد اليمـني (أو اليسرى) يجب أن يبطئ اللاعب بإستخدام المحاورة المتحكم فيها جيدا مع وضـع القدم اليسرى أمامـاً (أو اليمـني) ثـم العـودة الفجائيـة للخلـف عـن طريـق الخطـوات الانزلاقية (Sliding) للهروب من الدفاع، وعقب خلق ثغره في الدفاع يمكنـه اسـتخدام أي نوع من أنواع المحاورة السابق شرحها وذلك للاختراق والمروق من الدفـاع وغالبـاً مـا تستخدم مهارة المحاورة مع تغيير اليد المحاورة.



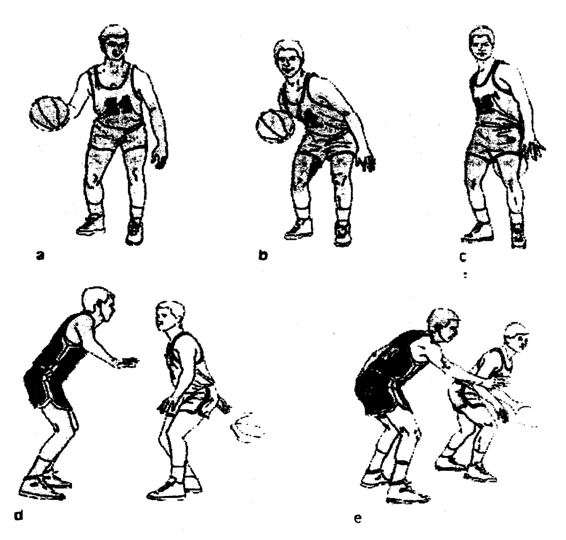
ش (١٧:٣) المحاورة المتأرجحة

٦- المحاورة من خلف الظهر

هي واحدة من أكثر أنواع المحاورة شيوعا وفيها يقوم اللاعب بتغير اليد المحاورة (عادة من اليد المفضلة لديه إلي اليد الأخرى) والمروق من المدافع الذي ينحرف عن خط الدفاع التقليدي (Overplay) ويلعب جهة اليمين بشكل مكشف، ويتم ذلك عن طريق تغيير الاتجاه قليلا نحو اليسار (أو اليمين للاعب الأيسر) والمروق من المدافع من اليسار وبمجرد تحريك القدم اليسرى للأمام تتحرك الكرة من اليمين للشمال (أو العكس) من خلف الظهر لتنتقل من اليد اليمني إلي اليد اليسرى لإكمال المحاورة.

والحركة التوافقية للمحاورة وحركات القدمين يمكن تنفيذها بما يشبه (حركة اليويو علي شكل حرف V) .

فاللاعب يحاور باليد من خلف الظهر ويدفع بالقدم العكسية للأمام وعندما يتم التحكم في الكرة من الأمام للخلف يمكن تحريكها من خلف الظهر مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى كما بالشكل (٣:١٨).

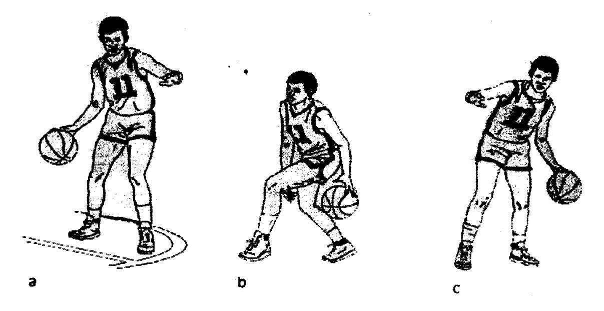


ش (٣:١٨) المحاورة من خلف الظهر

٧- المحاورة من بين القدمين

تستخدم لتفادي انحراف المدافـع عـن خـط الدفـاع واللعـب بشـدة علـي الكـرة وكذلك لتغيير اليد المحاورة، فعند قيام اللاعب بالمحاورة بـاليد اليمـني يمكـن تغييرهـا لليد اليسرى القدمين عندما تكـون أي مـن القدمـين أمامـاً (اليمـني أو اليسـرى) ويفضـل أدائها عندما تكون القدم اليسرى أماماً (عكس اتجاه الحركة للمحـاور بـاليد اليسـرى) ولأداء هذه المهارة يتم الاحتفاظ بالكره علي ارتفاع منخفض وعكـس اتجـاه الكـرة وعبـور الكرة من بين القدمين بسرعة وبدفعه قوية للكرة كما بالشـكل (٣:١٩)، ولخلـق التوافـق

فيما بين المحاورة وحركات القدمين يمكن تعليم المهارة من المشي أولا عكس اتجاه الكرة وعبورها من بين القدمين أثناء كل خطوة.



ش (٣:١٩) المحاورة من بين القدمين

تدريبات وأنشطة علي مهارات مناولة الكرة

<u>(٣:١) وقفة الاستعداد</u>

الغرض: التدريب علي اتخاذ وقفة الاستعداد (وضع التهديد الثلاثي) من التوقف بالوثب.

الأدوات: كرة مع كل اثنين من اللاعبين.

الإجراءات: يقوم الممرر بتمرير الكرة باليدين من أسفل للزميل الذي يستقبل التمريرة مع أداء التوقف بالوثب (Jump Stop) مع اتخاذ وقفة الاستعداد ويقوم اللاعبان بتكرار ذلك مع بعضهما البعض.

يمكن زيادة تركيب التمرين بأن يقف اللاعب ووجهه بعيدا عن السلة ثم يقوم بعمل ربع لفة أو نصف لفة في الهواء مع أداء التوقف بالوثب والدوران لمواجهة السلة في وضع الاستعداد.

(٢:٣) دحرجة الكرة –التمرير–الدوران بين زميلين

الغرض: تعليم اللاعب كيفية اتخاذ الوضع المناسب خلف الكرة لاستقبال التمريرة.

الأدوات: كرة واحدة لكل اثنان من اللاعبين _مساحة مناسبة من الملعب – أو منطقة الرمية الحرة.

الإجراءات: يقف اللاعب المر عند خط الرمية الحرة واللاعب المستقبل أسفل السلة ويقوم اللاعب المر بدحرجة الكرة نحو أحد جانبي خطي المنطقة في حين يقوم اللاعب المستقبل بأداء خطوات انزلاقية ليمسك بالكره بين قدميه ثم يتخذ وضع الاستعداد مع حماية الكرة ثم يمرر الكرة مرة ثانية للاعب الممرر – يكرر اللاعبان ذلك علي كل جانبي خطي المنطقة لمدة ٣٠ ث.

تغييرات في أسلوب التمرين

- الخداع: يمكن للاعب المر القيام بالخداع لإجبار اللاعب المستقبل للاستجابة بسرعة للمكان الذي سيتم فيه دحرجة الكرة.
- التمرير: يمكن تمرير الكرة في الهواء للاعب المستقبل وتبدأ بتمرير دقيق ثم التمرير في منطقة أعلي ثم أسفل الحوض ثم لكلا الجانبين.
- الدوران: اللاعب المستقبل يبدأ التمرين وظهره للاعب الممرر، الذي يقوم بالنداء علي الجهة التي سيمرر اليها (مثلا جهة اليمين أو النداء جهة اليسار).

واللاعب المستقبل يقوم بالدوران بالجهة التي تم النداء عليها بسرعة ليقوم باستقبال التمريرة.

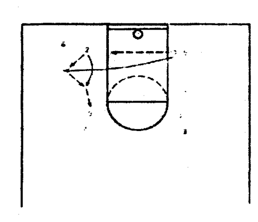
<u>(٣:٣) التمرير في شكل العجلة</u>

الغرض: تنمية سرعة ودقة التمرير والقدرة علي التحرك بدون كرة.

الأدوات: كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين.

الإجراءات: لاعب واحد يواجه اللاعبان الآخران اللذان يقفان خلف بعضهما البعض كما بالشكل (٣:٢٠).

اللاعب رقم (١) يقف ثابتا ويمرر إلي اللاعب رقم (٢) الذي يعيد إليه التمريرة ثم يلف باتجاه عقرب الساعة أو العكس ليقف خلف اللاعب رقم (٣) الذي يتحرك بسرعة لاستقبال التمريرة التالية من اللاعب رقم واحد، ويستمر اللاعبان ٢، ٣ في الدوران في اتجاه عقرب الساعة بالتبادل لمدة ٣٠ ثانية، وبعد ذلك يغير اللاعبون أماكنهم حيث يتحرك اللاعب رقم ١ مكان رقم ٢ والذي يتحرك بدوره مكان رقم ٣ الذي يتحرك بدوره لمكان رقم واحد.



<u>(٣: ٤) التمرير في أربع أركان</u>

الغرض: التدريب المركب علي التمرير والاستقبال وأداء حركة الارتكاز.

الأدوات: كرة واحدة لكل ٨ أو ١٢ لاعب.

الإجراءات: يصطف اللاعبون في أربعة أركان علي هيئة مربع طول ضلعه ٨ أقدام، ويوجد في كل ركن لاعبان علي الأقل، حيث يبدأ اللاعب رقم واحد التمرير لرقم ٢ ثم

يتحرك لمتابعة التمريرة بجوار اللاعب رقم ٢، اللاعب رقم واحد يستقبل تمريرة من مسافة قصيرة (تمريرة الدفعة البسيطة) من اللاعب رقم ٢ ويقوم بعمل ارتكاز علي القدم البعيدة عن اللاعب رقم ٢ كما بالشكل (٣: ٢١)، ثم يقوم رقم ١ بإعادة التمريرة لرقم ٢ الذي يمرر إلي ٣ في الركن التالي الذي يكرر نفس العمل ويمرر لرقم ٤ ويستمر التدريب.

اللاعبون يغيرون أماكنهم ١ يتحرك لمكان ٢ الذي يتحرك لمكان ٣ الذي يتحرك لمكان ٤ الذي يتحرك لمكان ١.

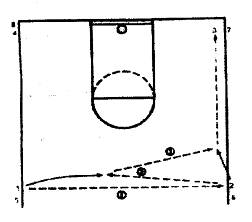
(٣: ٥) التمرير في هيئة مربع

الغرض: تدريب مركب لمهارات التمرير لمسافة طويلة بيد واحدة – التمرير لمسافة قصيرة – التوقف بالوثب.

الأدوات: كرة واحدة لكل ٨ أو ١٢ لاعب.

الإجراءات: لاعبان علي الأقل في كل ركن من أركان نصف الملعب حيث يقوم اللاعب رقم ١ بالتمرير إلي ٢ مستخدما التمريرة الطويلة باليد الواحدة ثم يتحرك لمتابعة التمرير ليستقبل الكرة مرة ثانية من رقم ٢ في منتصف المسافة تقريبا ويكون ذلك عن طريق التوقف بالوثب ثم يعيد التمريرة بسرعة ودقة للاعب ٢.

يتحرك رقم ١ ليقف خلف رقم ٢ الذي يمرر بدوره برقم ٣ الذي يعيد (يكرر) ما سبق عند التمرير للاعب رقم ٤ كما بالشكل (٣: ٢٢)، اللاعبون يتبعون تمريراتهم. ويمكن كنوع من التغيير عكس



ش (٣: ٢٢) التمرير في هيئة مربع

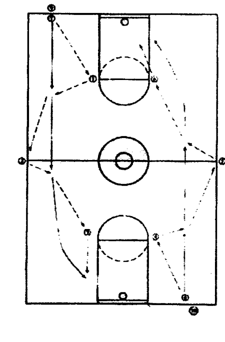
اتجاه التمرير مع استخدام اليد اليسرى أو استخدام أكثر من كرة.

(٦:٣) التمرير القوى

الغرض: التمرير لهدف متحرك وإعادة التمريرة أثناء الحركة بدون ارتكاب مخالفة المشي بالكره.

الأدوات: كرة واحدة لكل ٨ أو ٢٠ لاعب.

الإجراءات: يتم وضع اللاعبين من ١ : ٦ كما بالشكل (٢٣:٣)، ويبدأ اللاعب رقم ٧ من عند خط النهاية بالتمرير إلي رقم ١ ثم العدو في خط مستقيم نحو الحد الجانبي مستقبلا التمريرة ثم يقوم بالتمرير إلي رقم ٢ ويستقبل التمريرة منه ثانيا وهكذا حتى أداء التصويب السلمي.



اللاعب رقم ٨ يبدأ التمرين من النصف الآخر للملعب مبتدأ من خط النهاية بالتمرير إلي رقم ٦،٥،٤ علي التوالي ثم أداء التصويب السلمي.

يتم تغيير أماكن اللاعبين المرين من ١ إلي ٢ وهكذا، ثم التغيير من أماكن اللاعبين المررين إلي اللاعبين القائمين بالجري حيث يكون اللاعب القائم بالجري هو اللاعب رقم ١ في اللاعبين القائمين بالتمرير.

(٣: ٧) مدافع في المنتصف

الغرض: التدريب علي التمرير بجوار لاعب مدافع مع عمل خداع بالكره.

الأدوات: كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين.

الإجراءات: لاعبان يقومان بالتمرير لبعضهما البعض ويقفان علي مسافة تتراوح ما بين (١٠ : ٨ أقدام) مع وجود مدافع يحرس اللاعب الحائز علي الكرة وعلي بعد حوالي ½ متر منه كما بالشكل (٣ : ٢٤).

اللاعب الذي معه الكرة يحاول التمرير بجوار المدافع بدون السماح له بتشتيت التمريرة مع التمرير بدقة لزميله الذي يستقبل الكرة وينتظر لحظيا ليقوم اللاعب المدافع بحراسته قبل محاولة اعادة التمريرة مرة ثانية.

دوران اللاعبين وتغيير أماكنهم يتم كل ١٥ إلي ٣٠ ث أو في حالة لمس المدافع للكرة أو تشتيتها.

x

ش (٣ : ٢٤) مدافع في المنتصف

(٣ : ٨) تدريب المحارة

الغرض: تعليم حماية الكرة.

الأدوات: كرة واحدة لكل اثنان من اللاعبين.

الإجراءات: اللاعب يمسك الكرة بكلتا اليدين بينما يحاول الزميل صفع الكرة من بين يديه وتشتيتها خلال ١٠ ث. يجب أن يمسك اللاعب الكرة باليدين المفرودة أمام الصدر ثم ثني الذراعين ووضع الكرة بالقرب من الصدر لحمايتها مثل صدفة المحارة.

(٣ : ٩) تدريب الاخطبوط

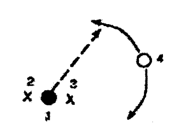
الغرض: التدريب علي أداء حركة الارتكاز وحماية الكرة من اثنين مدافعين.

الأدوات: كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين.

الإجراءات: اللاعب رقم ١ يبدأ ومعه الكرة بينما اللاعبان ٢،٣ يحيطان به، واللاعب رقم ١ يحاول الحفاظ علي وضعه بالكره خلال٥ ث بينما اللاعبان ٢،٣ يحاولان الاستيلاء علي الكرة بدون ارتكاب خطأ.

تغـيير:

- تمريرة الإخطبوط



يتم إضافـة لاعـب مـهاجم (اللاعـب رقـم ٤) مهمته اسـتلام التمريـرة مـن زميلـه رقـم ١ الـذي تم الضغط عليه مثل الإخطبوط والمدرب يعـد لـمدة ٣ ث أثناء عمل الدفاع المزدوج علي اللاعب ثم يقوم بالنداء عليه للتمريـر لزميلـه الـذي يتحرك في دائرة نصف قطرها ٨ أقـدام كمـا بالشـكل (٣: ٢٥)، والكـره لابـد مـن تمريرها خلال ٢ ث من النداء أو خلال ٥ ث من عمل الدفاع المزدوج.

(٣: ١٠) المحاورة بطول الملعب

الغرض: التدريب علي تكنيك المحاورة مع النظر للأمام.

الأدوات: كرة واحد لكل اثنان أو ثلاثة لاعبين.

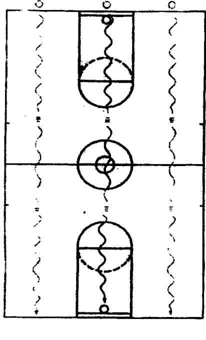
الإجراءات: يبدأ اللاعب المحاورة مبتدأ من خط النهاية ومتجـها نحـو خـط النهايـة في الجانب الآخر للملعب مع النظر نحو المدرب الذي يقف في الجهة الأخـرى رافعـا كفيـه مشيرا بأعداد (بأرقام) يقوم اللاعب بالنظر إليها والنداء عليها وهذا يخدم في أن يرفـع اللاعب نظره للأمام،كما يمكن تنفيذ هذا التدريب في شكل سباقات.

(٣: ١١) المحاورة المترددة

الغرض: التدريب علي تغيير سرعة المحاورة.

الأدوات: كرة واحدة لكل ثلاث أو أربع لاعبين.

الإجراءات: يتم تنظيم اللاعبين في شكل ٣ قاطرات أو أكثر خلف خط النهاية، واللاعبون يقومون بالمحاورة السريعة حتى العلامة الأولي بمحاذاة خط الرمية الحرة ثم عمل التردد ثم المحاورة البطيئة للعلامة الثانية ثم يستخدمون الخداع بالرأس والكتفين قبل القيام بزيادة السرعة واستخدام المحاورة السريعة في خط النهاية كما بالشكل (٣:٢٦)، وفي العودة يستخدم اللاعبون اليد الأخرى ويبدأون بالمحاورة البطيئة ثم التغيير للمحاورة السريعة ثم ينتهون بالمحاورة البطيئة ويمكن لهذا التمرين أن يتم في صورة سباق.



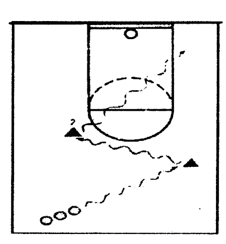
ش (٣:٢٦) المحاورة المترددة

(٣: ١٢) المحاورة المتعرجة

الغرض: التدريب علي تغيير الاتجاه مع التحكم في المحاورة.

الأدوات: كرة – عدد ٢ قمع.

الإجراءات: توضع الأقماع علي الشكل متعرج كما بالشكل (٣:٢٧).



ش (٣:٢٧) تدريب المحاورة المتعرجة

ويصطف اللاعبون كما بالشكل ويبدأون المحاورة مع تغيير الاتجاه ثم المحاورة باليد الأخرى نحو القمع الثاني ثم استخدام تغيير الاتجاه ثم التحرك قطريا نحو خط النهاية ثم يقومون بمسك الكرة عقب التوقف بالوثب.

ويمكن إنهاء التمرين بأداء التصويب.

الفصل الرابع

التصويب

التصـــــويب (Shooting)

التصويب هو مهارة الدقة التي تتطلب الثبات والـتركيز وكـلا العـاملان يصعب غالباً تنميتها لدي الصغار، ومع ذلك فإن أسلوب انطلاق (Release) الكرة في كل أنواع التصويب يعتبر واحداً مما يجعل من الضرورة تعليم تكنيك واحد للتصويب.

وهذا الفصل يشـتمل علـي موضوعـات عديـدة حـول تكنيـك التصويـب – تنمية مدي التصويب (المسافة) – سـرعة انطـلاق الكـرة – الرميـات الحـرة – التصويـب السلمي – التصويب من الوثب – التصويبة الخطافية.

١- تكنيك التصويب Shooting Technique

هنـاك ٥ نقـاط أساسـية بالنسـبة لتكنيـك التصويـب: وضـع اليديـن – وضــع المرفقين – وضع القدمين – النظر – ومتابعة الذراع للتصويبة، ولضمان النجاح تـأكد مـن تعليم كل عنصر من تلك العناصر بعناية تامة.

وضع اليدين: الجزء الهام في هذا الوضـع هـو التعـرف علـي المركـز التشـريحي لكف اليد، حيث يوجد ثلاث مجموعات عضلية لليد. واحدة تتحكم في إصبع الإبـهام، والأخرى في إصبع السبابة، والأخيرة تتحكم في الثـلاث أصـابع الأخـرى، ومـن وجهـة النظر العضلية فإن إصبع السبابة هي مركز كف اليد ولذلك يجب أن يوضع علـي مركـز الكرة (صمام الكره).

وكف اليد منتشـرة للتحكـم في الكـرة التي تستقر علي قاعدة الأصابع وذلك للســماح بحركة ثنى رسغ اليد بسرعة ولأقصي مدي، ومن المهم عـدم السـماح للاعـب المصـوب بـأن يضع الكرة علي بـاطن كـف اليـد ممـا يـؤدي



ش (٤:١)

إلي حركة محدودة في ثنى رسغ اليد، ونستخدم اليد الأخرى وغير المستخدمة في التصويب كمرشد وموجه فقط وأصابع تلك اليد يجب وضعها علي جانب الكرة بدون أي ضغط، ويجب أن تشير لأعلي كما بالشكل (٤ : ١).

وضع المرفقين: يجب تنظيم أجزاء الجسم بحيث تصطف في تناغم وذلك للوصول للدقة، فالمرفق يجب أن يكون أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي، ولو سمحنا للمرفق أن يعتد لخارج الجسم وبجانب الكرة فإن ذلك سيجبر اليد أن تقوم بدفع الكرة عبر خط الجسم ولا يعطينا الخط المستقيم لنصل إلي الدقة.

والكرة تبدأ من مستوي الأذن، والعضد في الوضع العمودي، ولكي نتجنب رمي الكرة باستخدام العضد فإننا نحدد زاوية انثناء العضد بزاوية ٩٠°.

وضع القدمين: هناك بعض الاختلاف في الآراء بالنسبة لوضع القدمين عند التصويب فأحد المدارس تفضل أن تكون القدمان متوازيتان وذلك للسماح للاعب بالتحرك في أي اتجاه، والجذع يلف من منطقة الحوض للسماح للمصوب بالتقدم بكتف اليد المصوبة عند وقت انطلاق الكرة.

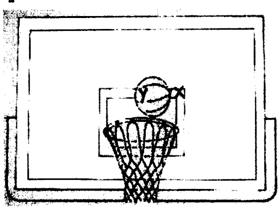
والنظرية الأخرى هي وضع القدمين بحيث تتقدم إحداهما الأخرى مما يسمح بوضع الجذع والكتف في خط مستقيم واحد، والقدم المصاحبة لليد المصوبة تتقدم للأمام وهذا الوضع يمنع دوران الكتف ويساهم في المزيد من الدقة، وأصابع هذه القدم تدور بزاوية ٤٥° وذلك حتى تتلائم مع هذا الوضع للكتفين والحوض في الجانب الذي به اليد المصوبة كما بالشكل (٤ : ٢).

والوضع الصحيح للقدمين يسمح بالوضع الصحيح للمرفقين بمجرد دوران الجسم قليلاً في الزاوية الصحيحة يكون من الطبيعي للمرفق أن يستقر في الوضع العمودي أسفل

الكرة، ولو أن القدمان متوازيتان فإن الجذع يجب أن يدور (يلـف) نحـو السـلة للسـماح للمرفق أن يظل في الوضع العمودي، ووضع القدمـين بتقـدم إحداهمـا عن الأخرى قليلا ودوران أصابع القدم بزاوية ٤٥° تسمح آلياً بدوران الكتف وتسمح للمرفق أن يكون عمودياً ممـا يعطـي التنظيـم السـليم لوضع الجسم أثناء التصويب.

والركبتان تمتدان وتنثنيان بصورة متماثلـة مـع حركـة ثـني ومد العضد ورسغ اليد.

النظر: واحد من العوامل الرئيسية المؤثرة علي ثبات التصويب هـو نقطـة تركـيز النظـر، وعلي الرغم من اختلاف المدربين بالنسبة لنقطة تركيز النظـر ولأن هنـاك اتفـاق عـام أن وجـود هـدف ثـابت يعتـبر ضـروري بالنسـبة لثبـات واتسـاق التصويـب، ويجـب علـي اللاعبـين اسـتخدام التصويــب مــن الجــانب باستخدام لوحـة السلة عندمـا يكـون اللاعـب علـي مسـافة ٨ – ١٠ أقـدام ومواجـهاً للســلة بزاويـة ٤٥°، وركـن المسـتطيل المرســوم علــي لوحة الهدف ونشـير إليـه بالعلامـة (X) هـو دائمـا هـدف صحيـح بالنسـبة للتصويـب مــن الجانب مسـتعيناً بلوحـة الهـدف مـن زاويـة ٤٥°، بينمـا منتصـف المسـتطيل يمكـن أن يستخدم عند التصويب من المواجهـة (مـن أمـام السـلة) كمـا بالشـكل (٤ : ٣)، والمسـافة بعيداً أو قريباً من السلة والسرعة التي تصطدم بها الكـرة بلوحـة الهـدف تؤثـر في نقطـة تركيز النظر عند التصويب من الجانب باستخدام لوحـة الهـدف، فكلمـا ابتعـد اللاعـب



عن السلة ويواجهها بشكل مباشر فيما بين خطي المنطقة الحرة كلما كان مرغوباً التصويب المباشر نحو السلة (بدون استخدام لوحة الهدف).

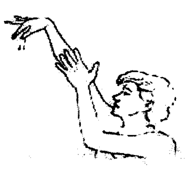
ــ وفي التصويب المباشر نحو الحلقة يتم توجيه الكرة مباشرة نحو الحلقة والهدف هنا يختلف حسب تفضيل اللاعب للهدف الذي سيتم تركيز النظر إليه وتصويب الكرة نحوه، فبعض اللاعبين يفضلون تصويب الكرة نحو الطرف الأمامي للحلقة والأخرين نحو الطرف الخلفي بينما يفضل بعض اللاعبين توجيه الكرة نحو منتصف الحلقة والنقطة الأساسية هنا أن يظل تركيز النظر ثابتاً نحو هدف محدد، ونحن نفضل توجيه الكرة نحو الطرف الخلفي للحلقة وذلك لسببين هما:

- يجب أن تمر الكرة فوق الطرف الأمامي للحلقة وعلي الأقل ستكون هناك فرصة أن تسقط داخل الحلقة بدلاً من أن تكون قصيرة ولا تصل للحلقة.
- بحدوث عامل التعب خلال المباراة فإن استخدام الطرف الخلفي للحلقة يعمل علي التقليل من الأخطاء.

وليس من غير المعتاد علي اللاعبين أن يتابعوا الكرة أثناء طيرانها بأعينهم بدلاً من اختيار نقطة بصرية معينة علي الهدف، لا تشجع علي ذلك، فالتركيز علي الكرة لا يزودهم بنقطة تنشين نحو هدف وينتج عنه عدم ثبات (اتساق) التصويب والدقة تتطلب ثبات.

متابعة الذراع للتصويبة: إطلاق التصويبة هو المحصلة النهائية لفرد الذراعين والرجلين في توقيت واحد متزامن، ومع ذلك فإن الحركة الخاطفة السريعة لرسغ اليد هي التي تزود الكرة بالقوة الدافعة النهائية عند التصويب، وعند ثني رسغ اليد للأمام عند إطلاق الكرة يكون إصبع السبابة فقط هو المستمر في الاتصال بالكرة وبمجرد أن يترك الكرة

فإنها يجب أن تسير في مسار منحني (قوس) نحو السـلة، وحيث أن الثلاثة أصابع الخارجية لا تعطي القوة الدافعـة النهائية لإطلاق الكرة فإنها يجب ألا تنثني نحو رسغ اليد في عملية متابعة اليد للكره.



ويجب أن تظل اليد في عملية متابعة الكـرة حتـى تصل الكرة للحلقة كما بالشكل (٤ : ٤).

ش (٤:٤)

وقوس طيران الكرة يجب أن يكون مناسباً فوق الحلقة للسماح بدخولها السـلة، ويتحدد قوس الطيران عن طريق زاوية الذراع من الكتف، فالقوس المسـطح (Flat) ينتج من الذراع التي تصل مستقيمة للأمام نحو السلة بدلاً من الذراع الـتي ترتفـع لأعلـي مـن مفصل الكتف عند بداية نقطة الانطلاق.

والذراع يجب أن تمتد مفرودة من الكتف وليس بالتقاطع خلال الجسم أو بعيده عنه، والحلقة واسعة بصورة تكفي لدخول كرتين في نفس الوقت لو تم إدخالهما من فوق الحلقة، ومع ذلك فالتصويبة التي تسـير في زاويـة أقـل نحـو السـلة تقلـل مـن مسـاحة الهدف المتاح وتقلل من نسبة التصويب، ويجب تشجيع اللاعبين علي إطـلاق التصويبـة بقوس طيران عالي بحيث تدخل الكرة من أعلي الحلقـة وذلـك بـدلاً مـن مسـار الطـيران المسطح، ويجب أن تظل الذراع مفرودة من مفصل الكتف حتى تصل الكرة للحلقة.

نقاط إرشادية لتكنيك التصويب:

١- إصبع السبابة يكون أخر إصبع تتابع حركـة ثـني رسـغ اليـد، والإطـلاق السـليم يعطي الكرة الدوران الخلفي الذي يزود اللاعب والمدرب بتغذية مرتدة عن انطلاق الكره، فالانحراف في دوران الكرة يشير إلي أخطاء في نقطة انطلاق الكره.

٢- اتجاه الطيران نحو السلة يتم التحكم فيه بواسطة اتجاه الذراع ووضع القدمين، فلو أن الكرة تصطدم بالحلقة جهة اليمين أو اليسار فمن المحتمل جداً أن الذراع تقاطع مع الجسم أو أن القدمين ليسا في وضع صحيح مما يمنع (يعوق) المرفق والكتفين من وجودهما في الوضع السليم لأداء تصويبه دقيقة.

٣- الذراع المصوبة يجب أن تفرد (تمتد) لأعلي أمام الأذن لمتابعة التصويبة تكون في قوس طيران عالي، وقوس الطيران المسطح يكون نتيجة امتداد الذراع للأمام نحو السلة أو فرد الساعد قبل إطلاق الكرة وقذف الكرة بالساعد بدلاً من التصويب باستخدام الذراع ككل.

٤- الرأس والعينين يجب أن يظلا مثبتتين علي هدف، فتركيز النظر علي هدف محدد علي الحلقة سيزود اللاعب بالتركيز الضروري لتصحيح عدم ثبات التصويب.

التدرج في تعليم تكنيك التصويب:

عند تعليم مهارات التصويب يجب إتباع الأتي:

١- تقديم نموذج للتصويب، مع الاهتمام الخاص بالعناصر السابق شرحها.

٢- مساعدة اللاعبين في تنمية مدي مناسب لتصويباتهم (المسافة).

٣- تنمية سرعة انطلاق التصويبة.

٤- التصويب عقب المحاورة.

٥- تعليم اللاعبين التصويب عقب استلام التمريرة.

٢- تنمية مدي التصويب (المسافة) Developing Range

من المهم أن يتعلم اللاعبون مدي التصويب الذي تكون فيه نسبة تسجيلهم أكثر اتساقاً وثباتاً ودرجـة الثبـات المرغـوب الوصـول إليـها في موقـف المبـاراة أن تكـون دقـة التصويب بنسبة تصل إلي ٥٠٪ من التصويبات ومع ذلك فإن هـذا الرقـم سـوف يختلـف من لاعب لأخر بناءاً علي السن، ومستوي المهارة، ودرجة الخبرة، ومن غير الواقعي أن نتوقع وصول لاعب مبتدئ بنسبة دقة تصل إلي الـ ٥٠٪، فـاللاعبون يجـب أن يتعلمـوا أن يكونوا ناقدين لأسلوب انتقائـهم لتصويباتـهم بحيـث يكونـوا علـي وعـي ليـس فقـط بالوقت الذي يكونوا فيه متحررين من رقابة الدفاع ولكن أيضـا بالمسـافة أو المـدى الـذي يكون فيه نسبة تسجيلهم مرتفعة، ومسافة (مـدى) التصويـب هـو نتيجـة القـوة، كميـة الحركة (Momentum) والتوافق.

والقوة ضرورية خاصة في رسـغ اليـد والسـاعد وكـذا الرجلـين، وكميـة الحركـة تستخدم في التحرك نحو التصويب وأيضا تسـاهم في زيـادة المـدى مثـل الخطـو لاسـتلام التمريرة أو التقاط الكرة عقب المحاورة، ومن الضروري عند اسـتخدام كميـة الحركـة أن نحول الحركة الأفقية إلي حركة رأسية وذلك عنـد إطـلاق التصويبـة، والتوقـف بـالوثب يمكن أن يضبط ذلك، والتوافق أو التوقيت السليم لحركـات الثـني والمـد لأجـزاء الجسـم أثناء التصويب غالباً ما يتم التغاضي عنها عند تنمية مدي التصويب.

التوقيت: يجب ثنى ومد الركبتين في توافق تام مع حركـة الـذراع والرسـغ، فليـس مـن المألوف للاعبين أن يقوموا بثني الركبتين ويتركون الذراع والرسغ مفروداً عند التصويـب، فهذا يؤثر علي المدى والمسافة عن طريق تقليل نقل الطاقة (كمية الحركة).

وحركة رسغ اليد الخاطفة تنقل القوة النهائية للتصويب وتزودها بالمسافة.

ويمكن زيادة المدى للتصويبة عن طريق زيادة حركة ثـني الركبتـين والـذراع ورسـغ اليـد ومع ذلك فإن الأسلوب سيكون ناجحاً فقط لو أن كـل مراحـل المـد لأجـزاء الجسـم تتـم بشكل متزامن.

الدقــــة: علي الرغـم مـن أن بعـض اللاعبـين سـيكونوا مسـرورين بأنـهم قـادرون علـي التصويب من مسافة ١٨: ٢٠ قدم (٥,٥ م - ٦ م) فإنهم غالبـاً مـا يضحـون بالدقـة علـي حساب المدى، ومن المـهم أن يتعلـم اللاعبـون تجنـب اسـتخدام دوران الكتـف كوسـيلة لزيادة المدى حيث أن ذلك يؤثر علي الدقة.

ويجب أن نتذكر أن التصويب هو مهارة تتطلب الدقـة في المقـام الأول، وتناسـق أجزاء الجسم في اتجاه التصويب يعتبر شيء أساسي، ودوران الكتف لا يتسق مع ذلك.

والتركيز يجب أن يظل علي هدف معين، ويجب عدم تغيير التكنيك الأساسـي للتصويب عندما يزيد مدى التصويب، والتغيير الوحيـد الواجـب عملـه هـو كميـة القـوة المعطاة لحركة معينة والسابق شرحها، بالإضافة إلي ذلك فالهدف الـذي سـيصوب عليـه اللاعب ربما يتغير، فكلما ابتعد اللاعب عن السلة كلما زادت صعوبـة التحكـم في زاويـة ارتداد الكرة من لوحة الهدف ومن المرغوب فيه استخدام التصويب المباشر علي الحلقة.

نقاط إرشادية لتنمية مدى التصويب

١- مساعدة اللاعبين في التركيز علي مد الرجلين والذراع ورسغ اليد بشـكل متزامن وفي توقيت واحد لحظة إطلاق الكرة وجملة "ثني الجسم لأسفل والصعـود وفـرد الجسم لأعلي" تؤكد أن كل أجزاء الجسم يجـب أن تنثـني وتنفـرد في توقيـت واحد سليم، واللاعبون سيشعرون أنهم يدفعون الكرة لو أن الرجلـين تم فردهمـا قبل الذراعين، مما ينتج عنه دوران الكتف.

٢- واللاعبون يحتاجون للتوقـف عـن الحركـة في المراحـل المختلفـة مـن التصويـب لمساعدتهم علي أن يصبحوا أكثر وعياً بالتوافق الكلي للجسم.

٣- وكلما زاد منحنى طيران الكرة (قوس الطيران) كلمـا زادت فرصـة دخـول الكـرة للسلة.

٤- الحلقة هي الهدف الأكثر ثباتـاً للتصويـب عليـه مـن المسافات البعيـدة، وقـوة ارتداد الكرة من لوحة الهـدف تضيـف متغـيراً أخـر صعـب التحكـم فيـه عنـد التصويب البعيد، والثبات (الاتساق) في التصويـب نحـو نقطـة معينـة والـتركيز البصري يستمران حيث أنهما من العناصر الهامة جداً.

التدرج في تعليم تنمية مدي التصويب:

١- تنمية الشعور بالتوافق الصحيح للتصويب عندما تكون العين مغلقة.

٢- عمل نموذج لتأثير حركة رسغ اليد الخاطفة عند تصويب الكرة بيد واحـدة مـع فرد الذراع والركبتين وكذا حركة رسغ اليد بمفردها.

٣- العمل علي تنمية حركة رسغ اليد أولاً ثم إضافة فرد الذراع والركبة لحركة ثني رسغ اليد والشعور بالتوافق، وربما يكون ضرورياً إعـادة الحركـة والعـين مغلقـة لأن الثني بصورة أكبر لأجزاء الجسم يتطلب المزيد من التوافق.

ويقوم اللاعبون أولاً بالتصويب نحو حائط أو زميل وذلك لتقليل الاحتياج للدقـة ويكون المدى هو النقطة الرئيسية التي نركز عليها.

٤- زيادة التركيز علي الدقة مع استمرار التصويب نحو هدف مرسوم علي الحائط.

٥- التحرك نحو السلة مع توجيه اللاعبين للتصويب نحو النقطة (X) علي لوحـة الهدف.

٦- تحديد المدى الفردي لكل لاعب وذلك بأن نطلب من اللاعب أن يصوب ٧٠٪ إلي ٨٠٪ من تصويباته بدون دفاع ومن مدى (مسافة) معينة، ونبدأ تقريباً من مسافة ٦-٩ أقدام (١,٨٠م - ٢,٧٠م) بعيداً عن السلة، وذلك بناءاً علي قوة كل فرد ويكون التدرج بالرجوع للخلف قليلاً لمسافة ٣ أقدام أو خطوة كبيرة.

٣- سرعة إطلاق الكرة The Quick Release

السرعة في إطلاق الكرة يمكن أن يصبح عنصر أساسي في موقف المباراة الفعلي ويعتمد علي تحضير أوضاع القدمين - الذراع والكفين قبل إطلاق الكره.

والحركة الإعدادية للاعب الذي يستقبل التمريرة قبل القيام بالتصويب يتطلب أن تكون القدمان والجسم في وضع الاستعداد، وهذا يمكن أن يتم مستخدماً الإجراءات التالية:

١- استخدام الخطوة المتقطعة (Stutter Step) للاقتراب من التمريرة وتجميع كمية حركة الجسم.

٢- استخدام وثبة خفيفة (التوقف بالوثب) عند مسك الكرة وذلك للهبوط بكلا القدمين معاً ثم عندئذ يمكن استخدام إحدى القدمين كقدم ارتكاز.

(وربما يكون من الضروري للاعب المصوب أن يؤدي ربع دورة أو نصف دورة في الهواء أثناء عمل التوقف بالوثب وذلك لمواجهة السلة)

٣- القدم التي في جهة اليد المصوبة تكون متقدمة قليلاً للأمام ومثبتة علي أصابع القدم مع انثناء للركبتين ومستعدة للتصويب (ويجب ألا يكون هناك أي خطوة أو أي حركة ترددية قبل التصويب).



ش (٤:٥)

٤- الجسم يجب أن يبقي دائماً في وضع الاستعداد عقب استلام الكرة كما بالشكل (٤ : ٥).

الذراعان والكفان أيضاً يجب أن تكون جاهزة للقيام بالتصويب بمجرد استلام الكرة، والتمريرة يجب أن تكون في المنطقة الواقعة بين الحوض والكتف وذلك للسماح للاعب المصوب (المستقبل) بأن تكون لدية الفرصة لسرعة إطلاق الكره.

اللاعب المستقبل يجب أن يتحرك خلف التمريرة التي يجب أن تصل في إطار محور الجسم وليس خارجه، والجزء الهام بالنسبة لوضع اليدين هو وضع إصبع السبابة في منتصف الكرة التي يجب وضعها بسرعة قرب الأذن في جانب الجسم الذي ستصوب منه وذلك عقب مسكها، واللاعب يقوم فوراً بتركيز نظره علي هدف محدد مع استخدام الثني والمد السريع لرسغ اليد وذلك لسرعة إطلاق الكره.

ويجب أيضاً علي اللاعبين الاستعداد للتصويب السريع عقب إنهاء المحاورة، فالمحاورة يجب أن تسمح للاعب المصوب بالدخول في المكان (الوصول لمكان) السليم للتصويب، وذلك بأن يكون مواجهاً للسلة في وضع الاستعداد.

ويمكن تعزيز سرعة إطلاق الكرة لو قام اللاعب بتنفيذ المحاورة الأخيرة (Last Dribble) بقوة أكبر مما ينتج عنه قوة كبيرة لارتداد الكره، ويقوم المحاور عندئذ بثني الركبتين ليكون قادراً علي الحصول علي الكرة بالقرب من الأرض بقدر الإمكان عقب ارتدادها من الأرض.

وقوة المحاورة وقرب ارتدادها واستلامها من الأرض كلاهما يقللان من زمن ارتداد الكرة ويزيد من قدرة اللاعب في سرعة إطلاق الكره.

نقاط إرشادية لسرعة إطلاق الكرة:

١- السرعة في إطلاق الكرة ترتبط مباشرة مع حركات القدمين وإعداد الجسم قبل القيام بالتصويب.

٢- الخطوة المتقطعة والتوقف بالوثب تسمح للاعب المستقبل للكره بمواجهة السلة في وضع الاستعداد عقب استلام الكرة وتسهل من سرعة إطلاق الكره.

٣- قوة إنهاء المحاورة وانخفاضها تزيد من سرعة إطلاق الكرة عقب المحاورة.

التدرج في تعليم سرعة إطلاق الكره:

١- تعليم اللاعبين تنمية سرعة إطلاق الكرة عقب استلام التمريرة بينما اللاعبون يواجهون السلة.

٢- تدريب اللاعبين علي استلام التمريرات عند أحد جانبي السلة مما يتطلب أداء خطوة متقطعة والتوقف بالوثب والدوران في الهواء أثناء استلام التمريرة، مع تنفيذ ذلك في كلا الجانبين لتعلم حركات القدمين في الجانبين.

٣- استخدام تدريبات تطلب قيام اللاعبين بالمحاورة المستقيمة نحو السلة وأداء التصويب.

٤- وعند تحسن مستوي أداء اللاعبين نربط ما بين تغيير الاتجاه مع المحاورة قبل القيام بالتصويب.

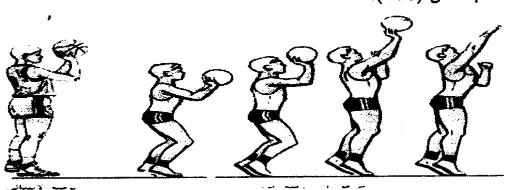
٤- الرميات الحرة Free Throws

من أكثر التصويبات ملائمة لإتباع التكنيك السليم للتصويب، وهي أسهل تصويبه يمكن تنفيذها أثناء المباراة، ومسموح للاعب بـ ٥ ثوان للتصويب، حيث تؤدي من خلف خط الرمية الحرة وفي نصف الدائرة الخارجية لمنطقة الرمية الحرة، وهي

تؤدي من الثبات ويتم التحكم فيها كلية من اللاعب المصوب وتتضمن تنفيذ كل المفاهيم السابق شرحها والمتغيرات النفسية الخاصة بالتركيز تمثل العوائق الأكثر صعوبة للاعب المصوب للرمية الحرة.

والرميات الحرة غالباً ما تمثل نقاط حرجة في الأوقات المختلفة للمباراة، وسهولتها ترفع من التوقعات بنجاح تلك الرميات، ومقدرة اللاعب علي مواجهة القلق والتركيز علي ميكانيكية الأداء بدلاً من الجوانب الانفعالية تحدد درجة النجاح أو الفشل والثبات والتركيز من الأشياء الهامة واللازمة عند تنفيذ الرميات الحرة.

وضع القدمين: وضع القدمين واليدين وغيرها من نقاط التكنيك هي نفسها التي تؤدي عند تنفيذ الرميات الحرة حيث تتقدم إحدى القدمين الأخرى مع تثبيت القدم الأمامية بزاوية مائلة قليلاً وذلك حتى يدور الكتف نحو السلة وتحقيق التنسيق السليم لأجزاء الجسم، وتوضع أصابع القدم الأمامية في نقطة عند منتصف خط الرمية وتواجه السلة مباشرة كما بالشكل (٤ : ٦).



ش (٤:٦)

الخطو نحو المنطقة (الدخول للمنطقة): يجب علي اللاعب المصوب الانتظار عند قمة الدائرة حتى يصطف اللاعبون في أماكنهم المعروفة، وعند تسليم الحكم الكرة للاعب يقوم بالخطو نحو خط الرمية الحرة.

وعلي اللاعب ضرورة استخدام نفس الروتين كل مرة وذلك للوصول إلى الثبات وهذا يعني أداء نفس عدد مرات تنطيط الكرة ويتبع ذلك وضع القدمين ثم اليدين أو أي روتين ثابت يقوم به كل لاعب.

وعلي اللاعب التركيز علي تكنيك التصويب وليس موقف المباراة عند تنفيذ التصويبة، فالرمية الحرة هي مهارة معرفية، ويجب استبعاد الانفعالات من العملية العقلية وقت أداء التصويبة.

إطلاق الكرة: عقب اتباع الروتين المحدد يقوم اللاعب بالتأني في تنفيذ الرمية فمن المفيد أن يظل اللاعب قليلاً مثنياً الركبتين لجزء من الثانية قبل التصويب.

وهذا التكنيك يؤكد علي توافق الجسم عن طريق الثني والمد لأجزاء الجسم في وحدة متناغمة وأيضا يساعد اللاعب المصوب علي التركيز نحو هدف.

وأيضا يجب التأكيد علي متابعة الذراع للتصويبة بحيث تظل مفرودة حتى تلمس الكرة الحلقة وعلي اللاعب أن يتذكر انه لا يمكن الدخول وتخطي خط الرمية الحرة إلا عقب أن تلمس الكرة الحلقة أو لوحة الهدف.

نقاط إرشادية للرميات الحرة:

١- نفس النقاط السابق شرحها في تكنيك التصويب.

٢- أن يصطف اللاعبون في مواجهة السلة مباشرة وذلك لتحقيق الشكل السليم للجسم.

٣- تعزيز الثبات (الاتساق) وذلك عن طريق كلا من التكنيك الثابت والروتين الثابت عند أداء الرمية الحرة.

٤- تشجيع اللاعبين علي الانتظار لبرهة قصيرة بين مرحلتي الثني والمد عند القيام بالتصويب وذلك للوصول إلى توافق الجسم.

التدرج بتعليم الرميات الحرة

١- أن يبدأ اللاعبون بتعلم إطلاق الكرة بيد واحدة مع التركيز علــي التكنيك ويكـون ذلك عند الخط المتقطع للدائرة.

٢- إضافة السند باليد الأخرى بمجرد الوصول للثبات والاتساق في الأداء.

٣- تحرك اللاعب خطوة أخرى بعيداً عن السلة بمجرد أن تصبح نسبة اللاعب ثابتة وتتراوح ما بين ٧٠ – ٨٠٪ في كل مدي (مسافة).

٤- التدريب علي أداء ما لا يزيـد عـن ٣ رميـات في المـرة الواحـدة، وذلـك طبقـاً لمـا يحدث في ظروف المباراة، ويمكن قيام شخص بتسليم الكرة للاعب المصوب وذلك كما يفعل حكم المباراة.

٥- التصويب السلمي Lay- Ups

يستخدم التصويب السلمي بواسطة اللاعب الذي يخـترق نحـو السـلة أو الـذي يقطع نحو السلة ليستقبل التمريرة ويقوم بالتصويب.

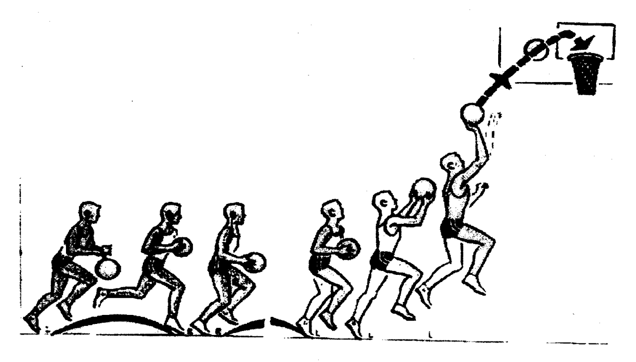
ويمكن أداء التصويبة بالارتقاء علي قدم واحـدة وفيـها يتـم تصويـب الكـرة أثنـاء تحـرك اللاعب أو من الارتقاء بالقدمين والذي يكون أبطأ ولكنه أكثر تحكماً في تصويب الكرة.

والتصويبات القريبــة مـن السـلة تسـتخدم الارتقـاء بـالقدمين وغالبـاً مـا تسـمي التصويبة المعتمدة علي القدرة (Power Shots) وذلك مثل التصويـب السـلمي القـوي (Power Lay-up).

الارتقاء بقدم واحدة:

الوثبـة المسـتخدمة عنـد الارتقـاء بقـدم واحـدة هـي عبـارة عـن امتـداد لحركـة الاقتراب من الجري لأداء التصويبة، والارتقاء يكون بالقدم العكسية لليد المصوبـة وذلـك لإعطاء التوازن، والركبة في نفس جهة اليد المصوبة تندفع بقوة لأعلي وللأمام عنـد نقطـة

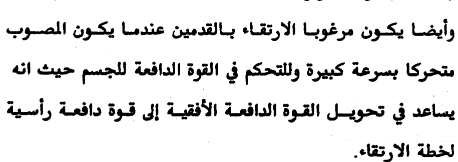
الارتقاء للمساعدة في إعطاء قوة دافعة عمودية كما بالشـكل (٤: ٧)، واليـد غـير المصوبـة تظل علي اتصال مع الكرة لأطول فترة ممكنة وذلك لحمايـة الكـرة والمسـاعدة في التحكـم فيها.



ش (٤: ٧)

الارتقاء بالقدمين:

يستخدم عندما يكون هناك حاجة للتحكـم في التصويبـة وخاصـة عندمـا يكـون هناك لاعبـين مدافعـين يحـاولون إعاقـة التصويـب باسـتخدام أسـلوب حجـز التصويبـة (Block) أو يحـاولون الاحتكـاك بـه أثنـاء تنفيـذ التصويبـة،



وأيضـا يكـون مرغوبـا الارتقـاء بـالقدمين عندمـا يكـون المصـوب متحركا بسرعة كبيرة وللتحكم في القوة الدافعة للجسم حيث انه يساعد في تحويـل القـوة الدافعـة الأفقيـة إلى قـوة دافعـة رأسـية لخطة الارتقاء.



ش (٤: ٨)

والارتقاء غالبـا مـا يكـون مسـبوقا بـأداء خطـوة توقـف

متقطعة وذلك لإبطاء الحركة وبمجرد أداء خطوة الاقـتراب الأخـيرة، فـإن كـلا القدمـين تكونان بجوار بعضهما البعض ويقوم اللاعب بالوثب كما بالشكل (٤ : ٨).

انطلاق الكرة (Release):

الانطلاق الفعلي للتصويبة لا يختلف عند أداء التصويـب السـلمي فيمـا عـدا أن اللاعبين ذوي المستوي المتقدم غالباً ما يستخدمون التصويب مـن أسـفل (Underhand Release) وفيه تتدحرج الكرة علي سلميات الأصابع وكف اليد يواجه لوحة الهدف.

وربما يقوم اللاعب بـأداء كبس الكـرة (Slam dunk) عنـد أداء التصويـب السلمي ولكن هذا الإطلاق للكرة لا نوصي به بالنسبة للاعبين المبتدئين ويفضل اسـتخدام الأسلوب التقليدي في التصويب السابق شرحه.

نقاط إرشادية بالنسبة لأداء التصويبة السليمة:

١- يجب إطلاق الكرة عند وصول اللاعب لأعلي نقطة في الوثبة عند أداء التصويبـة السلمية.

٢- عند استخدام أسلوب الارتقاء بقدم واحدة فان القدم العكسية لليد المصوبة تصبح هي قدم الارتقاء، والركبة للقدم الأخـرى في جهـة اليـد المصوبـة تندفـع لأعلـي وللأمام في لحظة الارتقاء.

٣- عند استخدام الارتقاء بالقدمين فان اللاعب المصوب يجب أن يستخدم التوقـف المتقطع للاقتراب من السلة قبل وضع القدمين بجوار بعضهما البعض.

٤- يقترب اللاعب من السلة بزاوية ٤٥° وذلك حتى يكـون قـادراً علـي اسـتخدام لوحة الهدف بفاعلية.

٥- يجب إطلاق الكرة بنفس طريقة أداء تكنيك التصويب من الثبات، فيما عـدا أن الكرة تصوب بخفة نحو لوحة الهدف.

٦- يجب أن يركز اللاعبون علي الهدف الذي سيصوبون إليه بمجرد أن يبدأو في الارتقاء وبدأ خطوات التصويب السلمي.

٧- حقيقة هناك خطوة ونصف عند الاقتراب لأداء التصويب السلمي، فالإيقاع في أخر ثلاث خطوات للارتقاء تكون خطوة طويلة - قصيرة - طويلة وهي (شمال، يمين، شمال).

التدرج في تعليم مهارة التصويبة السليمة:

١- نبدأ بتعليم التصويب السلمي من الارتقاء بقدم واحدة مبتدئين بالخطوة الأخيرة من الارتقاء بقدم واحدة (وبدون كرة) مع التركيز علي رفع ركبة القدم الأخرى لأعلي مع الوثب نحو لوحة الهدف، ويمكن إضافة التدريب بالكرة عقب إجادة اللاعبين للارتقاء بدون الكرة.

٢- يبدأ اللاعبون من نقطة عند امتداد خط الرمية الحرة وبزاوية ٤٥° مع السلة وذلك بالاقتراب باستخدام الإيقاع المناسب وهو خطوة طويلة ثم قصيرة ثم طويلة ثم يعقب ذلك الوثب الأعلى ويجب أن يتم ذلك أولا من المشي ومن كلا جانبي الملعب.

٣- يتم إضافة المحاورة إلى الاقتراب المكون من ثلاث خطوات، ويجب أن تضرب الكرة الأرض عند القيام بأول خطوة، ومرة ثانية يتم تبادل العمل في كلا جانبي المنطقة المحرمة، وعند تحسن مستوي اللاعبين نطلب منهم القيام بالتصويب في نهاية الاقتراب.

٤- نبدأ في تقديم التصويب السلمي بالارتقاء بالقدمين مبتدئين أولاً بالمشي خلال تعليم خطوات القدمين، والخطوة الثانية هي وضع القدمين معاً لأداء الوثب

العمودي (الخطو – القدمين معاً – الوثب)، وبمجرد تعليم اللاعبين لخطوات القدمين يسمح لهم بعمل التصويب.

٥- تعليم الاقتراب باستخدام ثلاث خطوات مبتدئين من نقطة عند امتداد خط الرمية الحرة وبزاوية ٤٥° علي السلة ويستخدم اللاعبون الإرشادات التالية عند البدء من الجهة اليمني للملعب: شمال – يمين – شمال – القدمين معاً ثم الوثب، وخطوات القدمين يجب عكسها عند الاقتراب من الجهة اليسرى للملعب.

٦- وبمجرد أن يتقن خطوات الاقتراب بدون استخدام الكرة يتم إضافة المحاورة لمرة واحدة (تنطيطة واحدة للكرة) عند عمل الاقتراب ويسمح لهم بأداء التصويب علي السلة.

٧- تعليم استخدام التوقف بالخطوة المتقطعة وذلك لتعديل خطوات القدمين عند الاقتراب ثم السماح للاعبين بالتدريب علي هذا التكنيك باستخدام خطوات الاقتراب من مسافات أطول.

٨- تعليم اللاعبين وتدريبهم علي استخدام نفس حركات القدمين لعمل التصويب السلمي من التمرير وبدون استخدام المحاورة.

٦- التصويب من الوثب Jump Shot

مهارة متقدمة تسمح للاعب بالوثب عقب الارتقاء بالقدمين والتصويب من فوق المنافس وغالبا ما تكون مرتبطة بالجري أو المحاورة وهما يساهمان في إعطاء المزيد من القوة الدافعة للوثبة، ويجب تعليم اللاعبين الناشئين كيفية أداء التصويب من الوثب باستخدام التكنيك السليم بدلا من تنمية العادات السيئة من خلال مشاهدة اللاعبين الأخرين.

والتصويب من الوثب يتطلب توافق الجسم عند الوثب، والتعلق في الهواء لحظياً وإطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثبة، وسوف يكون من الصعب علي صغار اللاعبين إتقان هذه المهارة في بداية مراحل تعليمها وهذا يتطلب الصبر من كلاً من اللاعب والمدرب، وأننا نوصي بشدة أن يستخدم اللاعبون " كرة طائرة " للتدريب علي مهارة التصويب من الوثب وذلك حتى تنمو لديهم القوة والتوافق الكافيان لاستخدام كرة السلة.

حركات القدمين عقب المحاورة:

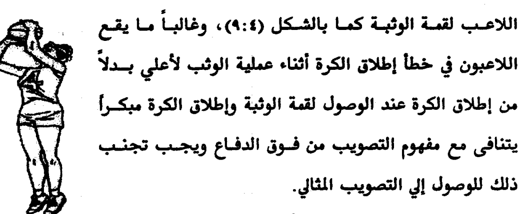
للتصويب السريع والوثب القوي يجب علي اللاعب القائم بالمحاورة أن يتسلم الكرة عند اقل نقطة منخفضة للمحاورة قبل الارتقاء ويجب تثبيت قدم الارتكاز بمجرد أن يمسك اللاعب بالكرة عقب المحاورة وبمجرد أن يقوم اللاعب بتجميع أجزاء جسمه لأداء الوثب العمودي فان القدم العكسية تتحرك بخطوة للأمام مع دوران الكتف للقيام بالتصويب، ويقوم اللاعب بالوثب عمودياً من الارتقاء بالقدمين معاً محولاً القوة الدافعة الأفقية إلي قوة دافعة عمودية للقيام بالتصويب.

حركات القدمين عقب استلام التمريرة:

انه أكثر صعوبة للاعب المصوب أن يوافق حركات قدميه أثناء استقبال التمريرة من لاعب أخر، فاللاعب المستقبل للكرة يجب أن يخطو نحو التمريرة مستخدماً خطوة متقطعة قصيرة وذلك لتجميع القوة الدافعة العمودية، واستخدام التوقف من الوثب بمجرد مسك الكرة وذلك حتى تكون القدمين في وضع صحيح للتصويب مع ميل القدمين للداخل قليلاً مع اتخاذ وضع الخطو للأمام وكتف اليد المصوبة تتقدم قليلاً للأمام نحو السلة.

التوقيت Timing:

يجب علي اللاعب الوثب عمودياً عقب الارتقـاء بـالقدمين معـاً وحمايـة الكـرة باستخدام كلا اليدين حتى لحظة إطلاق الكرة، والتصويب مـن الوثـب يتـم عنـد وصـول اللاعـب لقمـة الوثبـة كمـا بالشـكل (٩:٤)، وغالبـاً مـا يقـع اللاعبون في خطأ إطلاق الكرة أثناء عملية الوثب لأعلي بـدلاً من إطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثبة وإطلاق الكرة مبكـراً يتنافى مع مفهوم التصويب من فـوق الدفـاع ويجـب تجنـب ذلك للوصول إلي التصويب المثالي.



ش (٩:٤)

فاللاعب المصوب يجب أن يشعر كما لـو انـه يتعلـق في الهواء عند لحظة إطلاق الكرة.

نقاط إرشادية بالنسبة للتصويب من الوثب:

١- مسك الكرة عقـب الانتـهاء مـن المحـاورة عنـد اقـرب نقطـة مـن الأرض وذلـك لحماية الكرة وكذلك لثني مفاصل الجسم تمهيداً لأداء الوثبـة بشـكل انفجـاري لأعلي.

٢- استخدام الخطوة المتقطعة ثم التوقف بوثبة عند التمهيد لاسـتلام التمريـرة وهـذا يؤدي للتصويب من الوثب حيث يجب علي اللاعبين أن يكونوا قد انتـهوا مـن حركات القدمين ويكونوا في وضع التصويب بمجرد استلام التمريرة.

٣- يجب علي اللاعبين الوثب عمودياً بشكل مسـتقيم وتجنـب الوثـب المـائل عنـد أداء التصويب من الوثب.

٤- يجب إطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثب وبمجرد أن يشعر اللاعب بإحساس التعلق لحظياً في الهواء.

التدرج في تعليم التصويب من الوثب:

١. ابدأ في تقديم الوثب باستخدام الارتقاء بالقدمين معاً مع التركيز علي إحساس التعلق في الهواء عند الوصول لقمة الوثبة وذلك بدون استخدام الكرة، حيث يقوم اللاعبون بالوثب فوق حبل مشدود علي مسافة منخفضة لارتفاع يماثل ارتفاع كرة الطائرة.

٢. يقوم اللاعبون بالتصويب باستخدام كرة طائرة وذلك علي حائط وعند تحسن مستوي القوة والمهارة نستخدم كرة السلة.

٣. مستخدما الكرة الطائرة يتم إضافة المحاورة للتصويب من الوثب علي حائط وبالتدريج يتم إضافة زيادة مسافة المحاورة مستخدمين الخطوة المتقطعة والارتقاء بالقدمين ثم التصويب علي حائط ثم استخدام كرة السلة بأسرع ما يمكن.

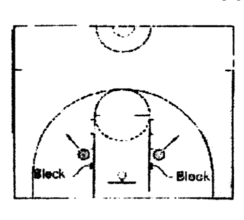
٤. تقديم التصويب من الوثب بزاوية ٤٥° نحو السلة وباستخدام لوحة الهدف مع التبديل من جهتي السلة.

٥. يتم إضافة المحاورة للتمرين السابق. حيث يتحرك اللاعبون لنقطة بامتداد خط الرمية الحرة مع استخدام تنطيطة واحدة للكرة ثم التصويب من الوثب.

٦. يتم تقديم التصويب من الوثب عقب استلام التمريرة.

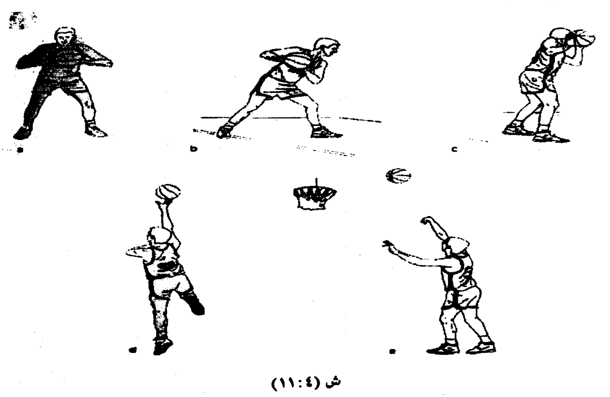
٧- التصويبة الخطافية Hook – Shot

التصويبة الخطافية واحدة من التصويبات التي تؤدي من مركز لاعب الارتكاز، حيث يقف اللاعب وظهره للسلة أو يتخذ الشكل القطري بالنسبة للسلة كما بالشكل (٤: ١٠).



ش (٤: ١٠)

وتتم التصويبة بأداء حركة ارتكاز خلفي نحو المنطقة مستخدما القدم التي جهة خط نهاية الملعب " كقدم ارتكاز " والقدم الأخرى تستخدم في الخطو لداخل المنطقة بسرعة واتزان وهذه القدم تكون موازية لخط نهاية الملعب (القدم اليسرى) كما في الشكل (٤ : ١١).



ش (٤ : ١١)

وعندما تضرب هذه القدم الأرض يقوم اللاعب برفع قدم الارتكاز مع رفع الركبة ودورانها كما في تصويبة السلم ويتم تحريك الكرة من أمام الصدر إلي جانب الرأس ولأعلي مع إطلاق الكرة عن طريق المد الكامل للذراع مع دورانها لأعلي، ويقود مرفق اليد الداخلية الحركة.

والخطوات المتسلسلة لأداء هذه التصويبة كما يلي:

- مسك الكرة أمام الصدر والمرفقين للخارج.
- عمل ارتكاز خلفي والخطو لداخل المنطقة.

- تحريك الكرة لأعلي وللأمام بفرد الذراع كاملاً مع دورانها والاحتفاظ بالكرة بالقرب من الجسم.
- الدوران وأداء التصويبة الخطافية.
- الهبوط في وضع الاستعداد ومراقبة التصويبة والاستعداد لمتابعتها.

أنشطة وتدريبات للتصويب

(٤ : ١) التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف

الغرض: التدريب علي الوضع الصحيح للكف والذراع.

الأدوات: كرة واحدة لكل اثنين أو ثلاثة لاعبين.

الإجراءات: اللاعب يستخدم اليد المصوبة فقط واليد الأخرى توضع خلف الظهر. ومسافة التصويب لا تزيد عن ٨ أقدام والتركيز يكون علي وضع الكف والذراع وكيفية إطلاق (تصويب) الكرة.

ويمكن تصويب الكرة نحو حائط – زميل – أو هدف أو نقطة محددة علي لوحة الهدف.

(٤ : ٢) تصويب ٢١ نقطة

الغرض: التدريب علي الرميات الحرة والتصويب من المسافات القصيرة.

الأدوات: كرة واحدة عند كل سلة.

الإجراءات: تقسم اللاعبين لمجموعات لا تقل عن ٢ عند كل سلة.

يقوم اللاعب الأول بتصويب رمية حرة (يمكن تعديل المسافة حسب المستوي المهاري للاعبين)، ويحصل اللاعب علي نقطتين إذا سجل الرمية الحرة ولا يحصل علي أي نقاط في حالة الفشل، ويقوم اللاعب بالحصول علي الكرة المرتدة سواء نجحت الرمية (التصويبة) أو فشلت ويقوم بالتصويب من مكان متابعة الكرة.

ويحصل علي نقطة واحدة لكل تصويبة ناجحة ثم يقوم بالمتابعة والتمرير لزميله الثاني والذي يكرر نفس السابق والهدف الوصول إلي تحقيق ٢١ نقطة قبل الزميل.

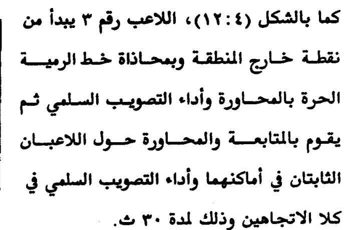
يمكن زيادة صعوبة هذا التدريب بجعل اللاعب لا يمكنه التصويب مرة ثانية إذا لم ينجح في إصابة الرمية الحرة.

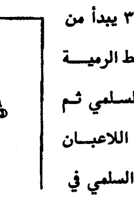
<u>(٤ : ٣) التصويب السلمي علي شكل رقم 8</u>

الغرض: التدريب علي مهارة التصويبة السلمية عقب المحاورة (يمكن أداء التصويب السلمي عقب الارتقاء بالقدمين)

الأدوات: كرة واحدة عند كل سلة

الإجراءات: لاعبان يقفان عند نقطة تقاطع خط الرمية الحرة مع حدود المنطقة المحرمة كما بالشكل (٤:١٢)، اللاعب رقم ٣ يبدأ من نقطة خارج المنطقة وبمحاذاة خط الرمية الحرة بالمحاورة وأداء التصويب السلمي ثم يقوم بالمتابعة والمحاورة حول اللاعبان الثابتان في أماكنهما وأداء التصويب السلمي في كلا الاتجاهين وذلك لمدة ٣٠ ث.



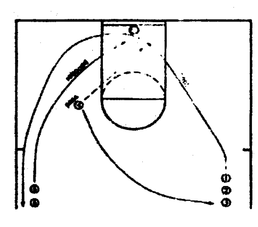


<u>(٤ : ٤) التصويب السلمي من تشكيل قاطرتين</u>

الغرض: أداء التصويب السلمي من التمرير بدون أداء المحاورة.

الأدوات: كرة سلة.

الإجراءات: يقسم الفريق إلي مجموعتين علي شكل قاطرتين، كل قاطرة في جهة من نصف



الملعب كما بالشكل (٤ : ١٣).

يوضع لاعب (رقم ٤) عند امتداد خط الرمية الحرة، يقوم اللاعب رقم ١ بالقطع نحو السلة حيث يقوم اللاعب رقم ٤ بالتمرير إليه ويقوم رقم ١ بالتحرك للوقوف خلف القاطرة التي تقوم بالتمرير عقب أداء التصويب السلمي بينما رقم ٤ يتحرك للوقوف خلف القاطرة التي تقوم بأداء التصويب، واللاعب ٥ يقوم بالمتابعة والتمرير للاعب رقم ٢ الذي يقطع نحو السلة ويستمر أداء التمرين.

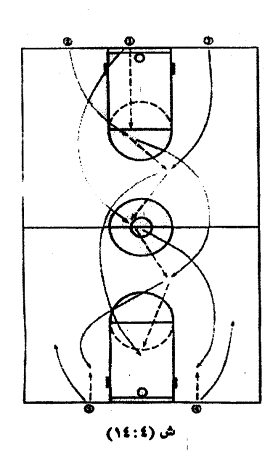
ويمكن عكس اتجاه التمرين من الجهة الأخرى.

<u>(٤ : ٥) التصويب لمدة ٢د</u>

الغرض: التدريب علي التصويب تحت ضغط.

الأدوات: ثلاث كرات سلة

الإجراءات: اللاعبون ١، ٢، ٣ يقومون بتنفيذ التمرير وأداء المروحة الثلاثية (Weave) وذلك كما بالشكل (٤ : ١٤)، وذلك حتى الوصول للسلة الأخرى ويقوم اللاعب الذي معه الكرة بأداء التصويب السلمي ويقوم بمتابعة كرته بنفسه ويقوم اللاعبان الآخران باستلام الكرة الممررة إليهما من اللاعبان ٤، ٥ حيث يقومان بأداء التصويب من الوثب.


ش (٤ : ١٤)

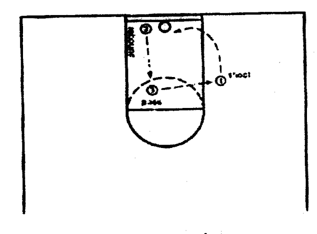
ينضم اللاعبان ٤، ٥ إلي اللاعب الذي أدي التصويبة السلمية ويقومون بأداء التمرير للجانب وعودة التمريرة للمنتصف باستمرار حتى الوصول للسلة الأخرى وأداء تصويبة سلمية أخري ثم يبدأ مجموعة أخري من اللاعبين التمرير مرة ثانية.

<u>(٤: ٦) التصويب السريع</u>

الغرض: التدريب علي دقة التصويب مع سرعة أداء التصويبات.

الأدوات: كرتين عند كل سلة.

الإجراءات: اللاعب رقم ١ هو المصوب، واللاعب رقم ٢ هو الذي يقوم بالمتابعة، واللاعب رقم ٣ هو الذي يقوم بالتمرير، فاللاعب رقم ١ يبدأ التمرين بالقرب من السلة أو من النقطة المحددة للتصويب، و يحاول أن يسجل اكبر عدد من النقاط (التصويبات) خلال ٣٠ ث، واللاعب رقم ٣ يمرر إليه الكرة بمجرد أن تترك يديه الكرة واللاعب رقم ٢ يتابع الكرات ويمررها لزميله ٣ كما بالشكل (٤: ١٥).



ش (٤: ١٥)

الفصل الخامس

المهارات الفردية الهجومية للاعبين في المراكز الخارجية

المهارات الفردية الهجومية للاعبين في المراكز الخارجية

Individual Perimeter Skills

يمكن تعريف المهارات الهجومية للاعبي المراكز الخارجية بأنها كل المهارات و الأساليب الفنية التي يستخدمها اللاعبون من خارج المنطقة المحرمة وبمواجهة السلة، وفاعلية التسجيل في أى من تلك المراكز الخارجية يعتمد علي مسافة التصويب وقدرة اللاعب علي الهجوم علي السلة وتتساوى مهارات التمرير في الأهمية مع مهارات التصويب والتي لا تشتمل فقط علي أداء التمريرة الصحيحة ولكن أيضاً كيفية إيجاد اللاعب الخالي من الرقابة.

وبالنسبة لمهارات المحاورة بالنسبة للاعبى المراكز الخارجية تشمل التقدم بالكرة للنصف الهجومى والأختراق والدخول علي السلة أو استعادة المركز الهجومي للوصول إلى حارات التمرير الأكثر فاعلية في الهجوم.

والتحركات الفعالة بدون كره ضرورية لاستقبال التمريرة، وفى هذا الفصل سيكون التركيز علي الأساليب الفنية (Techniques) التي يستخدمها اللاعبون ليصبحوا خاليين من الرقابة ليستقبلوا التمريرة وكذلك إحتمالات التسجيل المتاحة لهم عقب استلام الكرة.

أولاً: التحركات بدون كره (ألعاب القطع)

تعتبر التحركات بدون كره (ألعاب القطع) من أكثر المهارات المهمله في تطوير مستوى اللاعبين، ففاعلية التحرك بدون كره هى الأساس الناجح للتحرك بالكرة.

والمبادئ الأساسية للحركة السابق شرحها تصبح جزءاً أساسياً في التحرك بدون كره فتغيير السرعه والإتجاه، وألعاب الخداع مهمه جداً في مساعده اللاعبين في الهروب

من المدافعن، ومهارات التحرك بدون الكرة عند ربطها مع مهارات استقبال الكرة ستكون الهدف المتاح بالنسبة للاعب القائم بالتمرير.

والأساليب الفنية التالية تستخدم بواسطة اللاعبين في المراكز الخارجية ليكونوا خاليين من الرقابة الدفاعية ويكونوا جاهزين لاستلام التمريرة (الكرة):

١. القطع الأمامي والخلفي (Front. And. Rear Cuts)

٢. الخداع والعودة لنفس المكان (Fake. And. Replace)

٣. القطع علي شكل حرف V (V.Cut)

٤. القطع علي شكل حرف L (L.Cut)

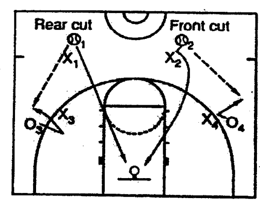
٥. الارتكاز والدوران (spin-off)

١- القطع الأمامي والخلفي:

هي التحركات التي تتم عقب تمرير اللاعب الكرة لزميله ويريد إختبار مدى جدية الدفاع الذي أمامه بالقطع نحو السلة ليقوم الزميل بإعادة التمرير إليه ثانيه وهى ما تسمى بألعاب مرور و أقطع (Give And Go)وهى تتم بشكلين:

الأسلوب الأول: هو القطع الأمامي (Front Cut) والذي يسمح للمهاجم باستقبال الكرة أمام اللاعب المدافع.

الأسلوب الثاني: هو القطع الخلفي والذي يسمح للمهاجم بالقطع خلف المدافع للحصول علي ميزة القطع نحو السلة كما بالشكل (٥ : ١).



ش (٥ : ١) القطع الأمامي والخلفي

٢- الخداع والعودة لنفس المكان

من أكثر الأساليب الفنية استخداماً ليصبح اللاعب خالياً من رقابة المدافع، وتتضمن قيام اللاعب بالخداع في إتجاه واحد والعودة لنفس المكان الذي بدأ منه الحركه كما بالشكل (٥:٢)، ويستخدم هذا الأسلوب عقب قيام اللاعب بالتمرير أو ضد دفاع المنطقة عندما تكون المساحة التي يلعب فيها اللاعب محدودة.

وغالباً ما يكون الخداع عبارة عن تحرك لمسافة قصيرة بعيداً عن الكرة مستخدماً خطوتين أو ثلاثة في محاولة لسحب المدافع مع حركة الخداع ويتبع ذلك تغيير سريع جداً للإتجاه يبدأ بدفع القدم الخارجية مع استخدام القوة الإنفجارية لتنفيذ الخطوه الأولى للعودة نحو الكرة مع استخدام الخطوات المتقطعة القصيرة عند الإقتراب من اللاعب المرر، وهذه الخطوات تؤدى باللاعب القاطع إلى الوصول لمكان يمكنه فيه تنفيذ التوقف بالوثب للوصول لوضع الإستعداد عقب استلام التمرير.

ش (٥:٢) الخداع والعودة لنفس الم

٣- القطع علي شكل حرف (V)

من أكثر ألعاب القطع فاعلية عندما يكون اللاعب المهاجم علي بعد من ١٠-١٢ قدم من المنطقة المحرمة والمدافع موجود بين اللاعب المستقبل والسلة.

والهدف الأول بالنسبة للاعب المهاجم



ش (٥:٣) القطع علي شكل الحرف (V)

هو التحرك نحو المدافع الذي يتراجع للخلف ثم بسرعة يقوم المهاجم بزيادة سرعته للإبتعاد عن المدافع في تحرك بشبه حرف (V) ليتجه نحو استلام الكرة.

وعند تنفيذ القطع علي شكل حرف (V) يقوم اللاعب المهاجم بتثبيت القدم الخارجية ويدفع بها بزاوية ٤٥° مباشرة باتجاه الكرة كما بالشكل (٥:٣)، ويقوم بعمل التوقف بالوثب بمجرد استلام الكرة مع الدوران في الهواء بزاوية تتراوح ما بين ٩٠°- ١٨٠° مع الوصول لوضع الإستعداد لمهاجمة السلة بمجرد استلام الكرة.

٤- القطع علي شكل حرف (L)

يستخدم هذا الشكل من أشكال القطع عندما تكون الكرة قريبة من المنطقة وبإتجاه خط النهاية والمدافع موجود بين المرر واللاعب المستقبل ويقطع خط التمرير.

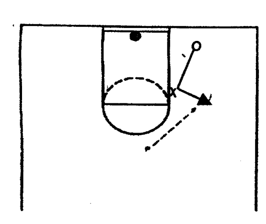
وفى الواقع هناك إختلاف بسيط في تنفيذ شكلي القطع (V)، (L) يتوقف هذا الاختلاف علي شكل الزاوية التي يقطع بها اللاعب المهاجم نحو المدافع ويتحرك بعد ذلك لاستقبال الكرة.

- وعند استلام الكرة في مركز صانع اللاعب(Point Guard) فإن تنفيذ القطع علي شكل حرف L يتم بتحرك اللاعب المهاجم نحو السلة ومباشرة نحو المدافع حتى يلامسه تقريباً ويتم تثبيت القدم الخارجية (القدم البعيدة عن اللاعب المرر) ثم يدفع بالقدم في إتجاه موازى لخط الجانب والتحرك نحو التمريرة كما بالشكل (٥:٤:أ)، ومره ثانية فاللاعب المستقبل يقوم بأداء التوقف بالوثب بمجرد استلام الكرة ليكون جاهزاً في وضع الإستعداد للقيام بالتصويب أو الهجوم علي السلة.

ش (٥:٤:أ)

القطع علي شكل الحرف (L)

- عند استلام الكـرة في مركـز الجنـاح يقـوم اللاعـب المـهاجم بـالتحرك موازيـاً لخـط المنطقـة المحرمة وبإتجاه المدافع ثم بسـرعة يقـوم بالـدافع بالقدم الداخلية(القدم القريبة من المنطقـة المحرمـة) لعمل زاوية قائمة ويقطع للخارج نحو مركز الجناح كما بالشكل (٥ : ٤ : ب).



ش (٥:٤:ب)

ومرة ثانية يقوم اللاعب المهاجم بعمل توقف بالوثب بمجرد استلام الكرة ليكون في وضـع الإستعداد للقيام بالتصويب أو الهجوم علي السلة.

٥- الارتكاز والدوران

هذا الأسلوب من أساليب القطـع يعتـبر أكـثر تعقيـداً بالنسـبة للاعـب المـهاجم ويجـب عـدم تعليمـه للناشـئين إلا بعـد إتقـان الأشكـــال الأخـرى مــن ألعـاب القطـع (الخداع والعـودة لنفـس المكـان، والقطـع الأمـامي والخلفـي والقطـع علـي شكـل V والقطـع علي شكل L).

ويستخدم هذا الأسلوب عندما يكون المدافع في خـط التمرير بـين اللاعـب الممـرر والمستقبل وهـذا المدافـع يخطـو بسرعة قبل المهاجم لقطع خطوط التمرير.

وفى هذا الأسلوب يقوم اللاعـب المـهاجم بـالتحرك نحـو المدافـع ونحـو السـلة، ويخطـو نحـو المدافــع بـالقدم الداخلية ويؤدى الارتكاز الخلفي مع عمل احتكاك بالمنـافس مستخدماً المقعدة، والظهر، وخلفية الذراعين، وبسرعة يقوم المهاجم بالتحرك بعيداً عـن المدافع ونحو الكرة ليصبح خالياً من الرقابة لاستلام التمريرة.

ش (٥:٥) الارتكاز والدوران

وخط التمرير سيكون خالياً للحظات قبل أن يكون المدافع قادراً على التغطية الدفاعية واستعادة المركز الدفاعي كما بالشكل (٥:٥)، وهذا الأسلوب يسمح للمهاجم بأن يكون جسمه بين المدافع والكرة لجزء من الثانية، وذلك بإفتراض أن المدافع يلعب بقوة ويستعيد مركزه الدفاعي بسرعة.

نقاط إرشادية للتحركات بدون كره (ألعاب القطع)

١. التحرك الأولى بعيداً عن الكرة في الشكل الأول من أشكال القطع (الخداع والعودة النفس المكان) يجب أن يجعل المدافع يعتقد أن المهاجم سوف يقطع بعيداً عن الكرة.

٢. الخطو نحو المدافع يعتبر من أكثر التحركات أهمية حيث يتيح الفرصة للاعب المهاجم بالتحرك بعيداً عن المدافع والخطوة الأولى للتحرك بعيداً عنه ونحو الكرة يجب أن تكون سريعة وإنفجارية.

٣. اللاعب المهاجم يجب أن يقوم بثنى الركبتين قليلاً ويظل في هذا الوضع المنخفض حتى يكون قادراً على سرعة تغيير إتجاهه.

٤. اللاعب الذي يتحرك بدون كره يجب أن يقدم هدفاً مرئياً مع فرد الذراعين إستعداداً لاستقبال التمريرة والاحتفاظ بالجسم في وضع ثنى الركبتين قليلاً.

٥. تعبير الوجه للاعب القاطع يجب أن يشير إلى أنه يريد الكرة.

٦. اللاعب يجب أن يحاول استقبال التمريرة بعد أن يكون قد أتم الانتهاء من وضع القدمين وهذا سيتم إنجازه عن طريق استخدام الخطوة المتقطعة بمجرد انطلاق التمريرة مع عمل توقف بوثبه مع الدوران في الهواء لكي يهبط اللاعب وقدمية وجسمه في وضع التصويب ومواجهاً السلة في إتزان كامل.

٧. يجب علي اللاعب أن يحاول استلام الكرة في المسافة التي إعتاد أن يصوب منها وذلك حتى يكون في وضع التهديد الثلاثى (وضع الإستعداد).

التدرج في تعليم التحركات بدون كره (ألعاب القطع):

١. يقوم اللاعبون برمي الكرة للاعب الذي يؤدى الدوران في الهواء ومسك الكرة مع عمل توقف بوثبه.

٢. يلي ذلك قيام اللاعب المهاجم بأداء الخطوه المتقطعة وهو يتحرك نحو زميله المرر ثم مسك الكرة المرره إليه والدوران في الهواء للهبوط والتوقف بوثبه للوقوف في وضع الاستعداد.

٣. تعليم حركات القدمين لأساليب القطع السابقة من المشى ومن كلا جانبى المنطقة وبنفس التسلسل السابق شرحه.

٤. تنفيذ حركات القدمين بسرعة عادية ثم استلام التمريرة في مكان مناسب للتصويب أو الهجوم علي السلة وذلك بعد وضع شواخص أو مدافع سلبى في المكان المناسب.

٥. إضافة مدافع إيجابى ثم السماح للمدافع بمنع التمريرة بقوة.

ثانياً: احتمالات التسجيل بالكرة (التحركات بالكرة):

بمجرد أن يتسلم اللاعب في المراكز الخارجية الكرة فإن الإختيارات المتاحة لديه تعتمد علي مركزه (مكانه) في الملعب، وقدراته الخاصه وكذلك مكان وقدرات اللاعب المدافع الذي يتولى حراسته، وعلي هذا اللاعب المهاجم أن يستقبل التمريرة في المدى أو المسافة المناسبة لتصويباته وأن يكون في وضع الإستعداد وذلك حتى يتسنى له تنفيذ أى من الإختيارات المتاحه لديه وهذه الإختيارات هى:

التصويب: ويمكن أن يشتمل علي التصويب الفوري أو التصويب بعد المحاورة نحو السلة أو الأختراق والدخول علي السلة.

التمريـــر: إختيار أداء التمرير يتم وفق التسلسل الأتي:

- للاعب قريب من السلة أو للاعب داخل المنطقة المحرمة.
- التمرير للجهة العكسية من الملعب (الجانب الضعيف Weak Side)
- التمرير بعيداً عن السلة.

المحاورة: يجب استخدام المحاورة فقط في حالة الحاجة إلى إستعادة المراكز الهجومية وتعديل الأوضاع الهجومية للحصول علي فرصة أفضل للتصويب أو التمرير.

مما لا شك فيه أن قراءة المدافع وإتخاذ القرار السليم في كل موقف هجومى هى أكثر المهام صعوبة بالنسبة للاعب المهاجم الحائر علي الكرة، ولكن هناك إرشادات عامة يمكن أن تساعده في تصنيف إحتمالات التصويب.

والمهاجم الفعال قادر علي خلق فرص التسجيل عن طريق قراءة كل موقف بصورة صحيحة فلو كان المدافع علي مسافة من (٣-٦) أقدام من المهاجم فإن عليه القيام بالتصويب مباشرة ولو كان هذا المدافع علي مسافة ٣ أقدام من الكرة فإن المهاجم يجب أن يقوم بالخداع ثم يحاور للوصول لمكان جيد للتصويب، ولو كان المدافع قريب جداً ولا يوجد مدافعين آخرين بين المهاجم الحائز علي الكرة والسلة فعلي المهاجم الاختراق والدخول علي السلة، وعلي اللاعب المهاجم أن يتعلم كيفية أختيار التصويبات ذات النسبة العالية ولذلك كلما كانت الكرة قريبة من السلة كلما إرتفعت نسبة تسجيل الإصابة، وعلي اللاعبين استخدام الأحكام والقرارات المناسبة و مع ذلك لا يجب الإصرار علي أن تكون الكرة قريبة من السلة وذلك إذا لم تكن هناك فرصة متاحة

لتحقيق ذلك، وبالمثل فعلي اللاعبين عدم القيام بالتصويب بسبب مجرد عدم وجود مدافع قريب يعيق التصويب فقط.

وسنناقش بالتفصيل كل إحتمال من إحتمالات التصويب سواء أكانت التصويب المباشر أو الخداع والمحاورة بعيداً عن المنافس أو الإختراق والدخول علي السلة.

- التصويب المباشر:

هناك ثلاث صفات يجب أن تتحقق للاعب قبل قيامه بالتصويب المباشر علي السلة عقب استلامه للتمريره وهى:

- أن يكون في مسافة التصويب المناسبة له: فكل لاعب يجب أن يعرف المسافة التي تكون نسبة تصويبه فيها عاليه وتتسم بالثبات والاتساق.
- أن يكون متزناً: مركز ثقل الجسم متزناً، والقدمين في وضع مناسب للتصويب.
- أن يكون خالياً من رقابة الدفاع: أن يكون علي بعد ٣ أقدام من اللاعب المدافع علي الأقل.

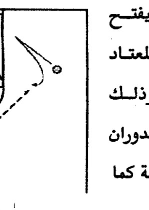
وقدرة اللاعب علي استلام التمريرة في المدى المناسب للتصويب تعتمد علي قدرته في التحرك بعيداً عن المدافع ولذلك تصبح الأساليب الفنية لألعاب القطع مثل الخداع والعودة لنفس المكان – القطع علي شكل حرف V أو L والإرتكاز الدوران هى من الأشياء الضرورية للحصول علي المركز المناسب لاستلام الكرة.

وكلما كان اللاعب المهاجم أكثر فاعلية في الإلتحام والإلتصاق مع المدافع ثم الإبتعاد عنه بسرعه وبشكل إنفجارى كلما كان قادراً علي استلام الكرة بالقرب من السلة، وعلي اللاعبين أن يكونوا واقعيين فيما يخص مقدرتهم علي التصويب من المسافة المناسبة وأن يتعلموا أن يكون أدائهم وفق إمكانياتهم ومحدداتهم، فلو كان اللاعب في

مكان غير مناسب للتصويب فإنه يجب أن ينظـر بعـين الإعتبـار إلى إحتمـال التمريـر أو المحاورة بدلاً من التصويب.

والإتزان يعتبر السمة أو الخاصية الأكثر صعوبة لتنميتها في اللاعبين عند استلام الكرة وهو لا يشمل فقط وجود مركز ثقل الجسم فوق قـاعدة الإرتكـاز عنـد إتخـاذ وضـع الإستعداد ولكنه يشمل أيضاً وجود القدمين في وضع مناسب للتصويب.

وكذلك فإن وضـع الـرأس فـوق القدمـين يؤثـر علـي اتـزان وزن الجسـم، وثنـى الركبتين قليلاً وبقاء الجسم منخفضاً عند استلام الكرة يسهل تحقيق إتزان الجسم، ومـع ذلك فإن وضع القدمين لمواجهة السلة عنـد اسـتلام التمريـرة مـن مركـز صـانع اللعـب وبمحاذاة خط الرمية الحرة وخارج المنطقة يعتبر من الواجبـات الصعبـة علـي اللاعـب، فـاللاعب في مركـز الجنـاح ربمـا يحتـاج أن يفتـح تحركه للخارج أو أن يقطع بشكل أوسع مـن المعتـاد عقـب أدائـه لأسـاليب القطـع مثـل V أو L وذلـك حتـى يكـون قـادراً علـي اسـتلام التمريـرة والـدوران بزاوية ٩٠° مع أداء التوقف بوثبه لمواجهة السلة كما بالشكل (٥:٦).


ش (٥:٦)

والفتح للخارج يساعد اللاعب في تقليل كمية الـدوران الضروريـة لعمـل التوقـف من الوثب وبإفتراض أن اللاعب يمكنه استلام التمريرة مع وجود قدميه في وضع مناسب للتصويب فإنه يمكنه التصويب السريع بدون عمل خطوه إضافية.

ولو كانت القدمين ليسا في وضع مناسـب للتصويـب فمـن الضـرورى أداء حركـة الإرتكاز لمواجهة السـلة، وكـون المـهاجم خاليـاً مـن رقابـة الدفـاع هـى الصفـة الظـاهرة

والسائدة بالنسبة للاعب الحائز علي الكرة ولكن علي اللاعبين أن يكونوا علي وعى كامل بمدى التصويب والإتزان وهما صفتان يجب علي المهاجم أن يضعهما في الإعتبار عند التصويب.

• الخداع والمحاورة :

الأخيبار الثاني عند استلام التمريرة هو قيام اللاعب المهاجم بالمحاورة بعيداً عن المدافع الذي غالباً ما يكون علي بعد ٣ أقدام حيث يؤدى المهاجم حركة خداع يتبعها محاورة سريعة بشكل إنفجارى للتحرك بعيداً عن الضغط الدفاعى للقيام بالتصويب، والخداع يكون متعمداً لجذب المدافع نحو اللاعب المهاجم كما لو أنه سيحاول التصويب، فالخداع بالرأس والكتفين يمكن أن يقنع المدافع بأن اللاعب الحائز علي الكرة يستعد للقيام بالتصويب وكذلك فإن النظر نحو السلة كما لو أن المهاجم سيركز علي التصويب هي أيضاً أحد أساليب الخداع..

والخداع بخطوه الطعن (Jab Fake) تعطى احتمالات عديدة اعتمادا علي رد فعل اللاعب المدافع بالنسبة لحركة الخداع (أنظر الفصل الثانى) وقدم المهاجم يجب تثبيتها بجوار قدم المدافع مع حماية الكرة، واللاعب المهاجم لديه ثلاث إحتمالات:

- لو تراجع المدافع فإن المهاجم يخطو للخلف ويقوم بالتصويب.
- لو أن المدافع يتحرك أماماً فإن المهاجم يقوم بدفع القدم الخلفية ويستخدم المحاورة السريعة وبصورة إنفجارية للتحرك بعيداً عن المدافع.
- لو أن المدافع يتحرك للجانب نحو حركة الطعن فإن المهاجم يتراجع للخلف من خطوه الطعن ثم يقوم بخطوه تغيير الإتجاه المتقاطعة (Crossover) والتحرك للاتجاه الأخر.

والخطوة الأولى عقب أى حركة خداع مهمه للهروب من اللاعب المدافع، ويجب أن تؤدى بكل إنفجارى ونحو السلة وبعيداً عن أى لاعبين مدافعين، ويجب التحكم في المحاورة وحماية الكرة بالقرب من الجسم ولو كان المهاجم يعتزم القيام بالتصويب فيجب أن يمسك الكرة وهى في أقل نقطة منخفضة بالقرب من الأرض وذلك عقب الانتهاء من المحاورة وذلك للقيام بالتصويب السريع.

- **الخداع والاختراق نحو السلة**

لو تم التغلب علي المدافع بواسطة الخداع والمحاورة فإن المهاجم سيكون لديه الاختيار في التقاط الكرة والقيام بالتصويب مباشرة أو الاستمرار في المحاورة والدخول نحو السلة، وهذا الاختيار يتوقف علي عما إذا كان زميله المدافع في الجانب الضعيف منتبهاً للدفاع علي الكرة أو أنه يركز فقط علي الدفاع ضد المهاجم الذي يتولى حراسته، فلو كان هذا المدافع سيقرر الدفاع ضد الكرة فإن المهاجم يجب أن يلتقط الكرة بسرعه والقيام بالتصويب قبل التوغل لداخل المنطقة، ومع ذلك فإنه لو لم يكن هناك مدافع آخر يتولى مساعده المدافع الذي يحرس المهاجم الذي معه الكرة فإن علي هذا المهاجم أن يستمر في الاختراق والدخول نحو السلة للنهاية.



ش (٥:٧)

والقرار أن يقوم المهاجم بالتصويب السريع أو أن يكمل الدخول نحو السلة للنهاية يجب إتخاذه فور المروق من المدافع الأول الذي يحرس المهاجم الحائز علي الكرة.

– الدخول بقوة من الحد النهائى بالخطوات الانزلاقية (Power Slide) يمكن أن يكون مناورة فعاله عند تخطى المدافع الذي يكون في موقف يساعده علي إعاقة التصويب (Block) وأيضاً في حالة عدم وجود مدافع أخر يأتى للمساعدة من الجانب

الأخر من الملعب. في هذه المناورة يكـون كتفـى اللاعـب المـهاجم موازيـة للوجـه السـلة ويتحرك اللاعب بخطوات إنزلاقية للجانب كما بالشكل (٥:٧)، وتصويـب الكـرة يتـم باليد البعيدة عن متناول المدافع ويجـب أن يصمـم اللاعـب علـي التسـجيل بـالرغم مـن الإحتكاك الجسدى عند التصويب مع التركيز علي السلة ومتابعة التصويبة.

نقاط إرشادية بالنسبة للتحركات بالكرة:

١. يجـــب علـــي المـــهاجم اســـتلام الكـــرة في المـــدى المناســـب لتصويباتـــه (مسافة التصويب) حتى تكون كل الإحتمالات متاحة لدية.
٢. يجب علي اللاعب ثنى الركبتين والبقاء منخفضاً عند استلام الكـرة وذلـك لكـى يستخدم كل الإحتمالات و أن يؤدى الحركة بشكل إنفجارى.
٣. أن يأخذ المهاجم الوقت الكافى لقراءة مكان المدافع وذلك لإتخاذ القرار المناسب.
٤. بمجرد إتخاذ القرار يجب أن يركز المهاجم علي الهدف بـدلاً مـن النظـر للخلـف علي اللاعب المدافع.
٥. لو لم يكن أى من الإختيارات الثلاثة متاحاً للاعب فإن الإختيـار التـالى المناسـب سيكون التمرير في عمق الدفاع ويجـب اسـتخدام المحـاورة فقـط لاسـتعادة المراكـز الهجومية وأداء التمريرة المناسبة وذلك لو أن خيار التصويب لم يكن متاحاً.

التدرج في تعليم التحركات بالكرة :

١. تعليم اللاعبين كيفية الربط بين حركـات القدمـين بـدون الكـرة وكيفيـة اسـتلام التمريرة في وضع الإستعداد ومواجهـة السـلة مسـتعداً للقيـام بـالتصويب، وهـذا سيتطلب فتح التحرك أثناء القطع ممزوجاً (مرتبطاً) بأداء الخطوة المتقطعـة مـع عمل توقف بالوثب مع الدوران بزاوية ٩٠° علي الأقل، مع تنفيـذ ذلـك مـن كـلا

جانبي الملعب، مع تنفيذ أساليب القطع مثـل: الخـداع والعـودة لنفـس المكـان أو القطع علي شكل حرف V أو L أو الإرتكاز والدوران.

٢. إضافة لاعب سلبى مع التنبيه عليه بالإسـتجابه لألعـاب الخـداع الـتي يؤديـها المهاجم، ويجب علي اللاعب المهاجم أن يستقبل التمريرة بمجرد أن يكون خالياً من الرقابة والقيام بالتصويب، مع تبديل جانبى الملعب.

٣. يلى ذلك التنبيه علي المدافع بأن يبقى قريبـاً مـن المـهاجم (علـي مسـافة ذراع) أثناء اسـتلامه للكـره، وعلـي المـهاجم أن يسـتخدم الخـداع بـالرأس والكتفـين او الخداع بالطعن ليتخلص من المدافع الذي يتـم التنبيـه عليـه بضـرورة الإسـتجابة لحركات الخداع أثناء قيام المهاجم بالمحاورة والتصويب السريع.

٤. إضافة مهاجم ومدافع ثانى فبمجرد أن يقوم المهاجم بالمحـاورة وتخطـى المدافـع الذي يحرس الكرة، يقوم المدافع الأخـر في الجهـة العكسـية بـالتحرك لحراسـة المهاجم في ذلك الجانب وبمجرد أن يشاهد المهاجم الذي معه الكرة أن المدافـع في الجهة العكسية يتحرك بعيـداً فإنـه يقـوم بإتخـاذ قـرارة بتكملـة المحـاورة نحـو السلة.

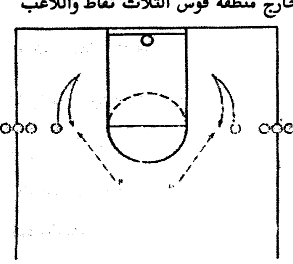
٥. السماح للمدافع في الجهة العكسية بحريـة الإختيـار سـواء في التحـرك لحراسـة اللاعب الحائز علي الكـرة أو العـودة لحراسـة المـهاجم بـدون الكـرة، واللاعـب المهاجم الحائز علي الكرة الآن أن يقرأ الدفـاع بحيـث يقـرر أي مـن الاحتمـالين سيكون متاحاً لديه.

(١:٥) سلسلة الخداع والعودة لنفس المكان.

الغرض: المزج بين أسلوب الخداع والعودة لنفس المكان مع إحتمالات التصويب الثلاثة.

الأدوات: كرتين.

الإجراءات: قاطرتين من اللاعبين عند الحد الجانبى ولاعبان يقومان بالتمرير خارج قوس الثلاث نقاط – ويمكن أن تكون القاطرتين خارج منطقة قوس الثلاث نقاط واللاعب المرر في جانب الملعب وذلك للتصويب من خارج قمة قوس منطقة الثلاث نقاط بدلاً من التصويب من مركز الجناح كما بالشكل (٥: ٨)، اللاعب الأول من كل قاطرة يكون لاعب سلبي مدافع والثاني يكون مهاجم يقوم بتنفيذ ألعاب الخداع والعودة لنفس المكان ويتسلم التمريرة ثم يصوب مباشرة، ويجب



علي اللاعبين تسجيل عدد معين من التصويبات من كلا جانبى الملعب قبل الإنتقال للإحتمال الثانى، ويتم التنبيه علي المدافع أن يسمح للمهاجم بالتصويب حيث أنه يساعد في تعليم المهاجم كيفية قرأة الدفاع وبعد تحسن الأداء الهجومى يصبح الدفاع أكثر قوة بتقدم اللاعبون لمحاولة القيام بالخداع والمحاورة والقيام بالتصويب مع تحديد المدرب لنوع الخداع المستخدم، مع ملاحظة أن يكون الخداع والدخول بقوة من خط النهاية هو آخر الأساليب المستخدمة، وبالنسبة لهذا الأسلوب نستخدم مدافع ثانى في المنطقة يجب أن يتحرك بعيداً عن اللاعب الذي يدخل نحو المنطقة والسلة، يتم تغيير

أماكن اللاعبين بحيث يتحرك المدافع ليقف في نهاية القاطرة، والمـهاجم يصبح مدافـع، وأول لاعب في القاطرة يصبح مهاجم.

تغييرات:

يتم أداء السلسة السابقة باستخدام الأساليب الأخـرى مثـل القطـع علـي شـكل حرف V أو L أو الارتكاز والدوران.

<u>(٥:٢) التنافس في المراكز الخارجية</u>

الغرض: تعليم كيفية إجادة التحرك بدون كره وبالكرة وذلك في موقف المنافسة.

الأدوات: كره واحدة.

الإجراءات: لاعب يقـوم بـالتمرير خـارج المنطقـة، واللاعب (A) هو المهاجم واللاعب (B) هو المدافع كما بالشكل (٥:٩)،

ويجـب علـي كـلا اللاعبـان أن يظـلا في نفـس الجهـة مـن الملعـب، اللاعـب (A)يحاول أن يتحرر من المدافع ويظل خالياً من الرقابة لاستلام الكرة والقيام بالتسجيل ولا يحدث تغيير في أدوار اللاعبين إلا إذا فقد المهاجم حيازة الكرة، ويجب علي المدافـع إذا قطع الكرة وحدث هناك تغيير في الأماكن أن يقوم المدافع بالتمرير للاعـب الممـرر في الخارج أولاً قبل البدء بالتحرك، يجب علي المدرب وضع بعض القواعد لهذا التدريـب، مثلاً أن يحدد المحاورة بثلاث تنطيطات للكره فقط أو أنه يمكن للاعب المـهاجم إعـادة الكرة مرة ثانية للاعب الممرر في الخارج في أى وقت ثم يقطع لاستلام الكرة.

(٣:٥) سلسلة تدريبات للتحركات بالكرة:

تدريب (أ) خطوة المرجحة Rocker Step

فردى: ٥ د لتعليم المهارة، دقيقة واحدة لمراجعة المهارة.

المهارات التي يرتكز عليها: وقفة الاستعداد الهجومية، خطوة الطعن، خطوة الطعن والرجوع بالقدم مرة ثانية، خطوة الطعن ثم المروق المباشر، خطوة الطعن مع تغيير الإتجاه بالخطوة المتقاطعة – خطوة المرجحة.

المبتدئين:

١. في المرحلة الأولى من تعليم المهاره يصطف اللاعبون أمام خط الرمية الحرة، ويقوم المدرب بدور المدافع ويشرح للاعبين أسباب تنفيذ هذه المهاره ومتى يؤديها ويقيم مدى سرعة أداء المهارة، وعندما يؤدى اللاعب الحركة يجب أن يمنح المدافع الوقت الكافى للإستجابة للحركة قبل بدء تنفيذ المرحلة التالية.

٢. وأولى المراحل الأربعة لخطوة المرجحة (Rocker Step) هي خطوة الطعن (Jab Step) ش (٥: ١٠).

٣. عقب تعلم أداء الحركة ومتى تستخدم خطوة الطعن يتعلم اللاعب كيفية الرجوع من خطوة الطعن (Jab Step Pullback) ومتى ينفذ ذلك ش (٥: ١١).

٤. بعد ذلك يتعلم اللاعب كيفية أداء خطوة الطعن ثم المروق المباشر(Jab Step Direct Drive) ومتى ينفذها ش (٥: ١٢).

٥. المرحلـة الأخيرة مـن خطـوة المـرجحـة هـى تنفيـذ خطـوة المرجحـة مـع تغيير الإتجاه بالخطوة المتقاطعة (Jab Step Crossover) ش (٥ : ١٣).

٦. عقب تعليم خطوة المرجحة يصطف اللاعبون ويقوم المدرب بالنداء علـي مراحـل تنفيذ خطوة المرجحة واحدة بعد الآخرى ويقوم اللاعبون بـالتنفيذ ويراجـع هـو الأداء ودقة التنفيذ.

نقـــاط تعليمية :

١- خطوة الطعن :(Jab Step) هى الأساس ولابد من التدريب عليها حتى مرحلة الإتقان ويجب أن تؤدى الخطوة لمسافة قصيرة لا تزيد عن ١٨ بوصة ويجب أن تؤدى بقوة وعلي اللاعب الهبوط علي أمشـاط القـدم الحـرة مـع إصـدار صـوت للصياح عند لمس الأرض (في التدريب الذي أمامنا هنا القدم اليسـرى هـى قـدم الارتكاز، والقدم اليمنى هي القدم الحـرة) ونشـرح للاعبـين أن اللاعـب عليـه استكشاف واختبار المدافع أثناء تنفيذ خطوة الطعن، فمن وقفة الإسـتعداد يقـوم اللاعب بخفض الكرة لأسـفل قليـلاً ويميـل قليـلاً للأمـام مـع إعطـاء إحسـاس للمدافع بأنه ينوى الإختراق والدخول نحو السلة.

٢- المرحلة الثانية هى كيفية الرجوع من خطوة الطعن: وحيـث أن اللاعـب يـهبط علي أمشاط القدم اليمنى فهو مستعد للتحرك السريع بهذه القـدم، وإذا تراجـع المدافع لمسافة مناسبة عقب تنفيذ المهاجم لخطوة الطعن فعلي المهاجم في هـذه الحالة الرجوع من خطوة الطعن وتنفيذ التصويب من الوثب، والمسـافة لا تزيـد عن ١٨ بوصة، ويجب أن تكون القدم الحرة أمـام القـدم اليسـرى قليـلاً وذلـك للتنفيذ الجيد للتصويب من الوثب، ومع ذلك يمكن للاعـب اسـتخدام الرجـوع

من خطوة الطعن لجعل المدافع في حالة حركة لمنع الدخول نحو السلة خاصة لو كان المهاجم قد قام بأداء عدة تصويبات، ويمكن للمهاجم جعل المدافع مهتزاً مع الاستخدام الجيد للرجوع من خطوة الطعن.

٣- المرحلة الثالثة: من الرجوع من خطوة الطعن فإن المهاجم يراجع ويفحص مكان وجود القدم الأمامية للمدافع ليرى مدى بعدها عنه فلو أحتفظ المدافع بالقدم الأمامية بالقرب من القدم التي تؤدى حركة الطعن أو أنه يتقدم للأمام بالقدم الأمامية لوقف حركة الرجوع من خطوة الطعن فعند ذلك يقوم اللاعب بتنفيذ خطوة الطعن و المروق المباشر نحو السلة حيث يقوم المهاجم بوضع القدم اليمنى بجوار القدم الأمامية للمدافع وللخارج وللأمام قليلاً ، ثم يقوم بدفع الكرة نحو اليمين خارج الجسم ثم يضع القدم اليسرى للأمام بشكل إنفجارى ولعدة أقدام للأمام بحيث تكون أمام القدم اليمنى ويخترق مباشرة نحو السلة.

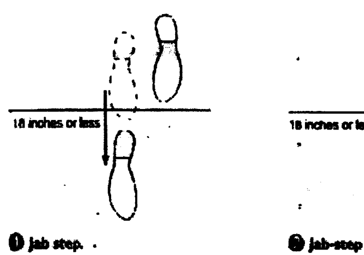
٤- المرحلة الرابعة: لو قام المدافع بوضع القدم اليمنى للأمام لإيقاف حركة الرجوع من خطوة الطعن فعلي المهاجم استخدام خطوة الطعن مع تغيير الإتجاه بالخطوة المتقاطعة، ولتنفيذ ذلك بنجاح فإن المهاجم يضع القدم اليمنى بجوار القدم اليمنى للمدافع أو أمامها قليلاً ومن ذلك الموضع يقوم اللاعب بنقل الكرة من الجهه اليمنى إلى اليد اليسرى قبل نقل القدم اليسرى ثم الإندفاع بجوار المدافع نحو السلة.

٥- لابد للناشئ من معرفة متى وكيف يؤدى المهارة حتى يحصل علي تصويبه سهله.

18 inches or less

Jab-step pullback.

ش (٥ : ١١) الرجوع من خطوة الطعن

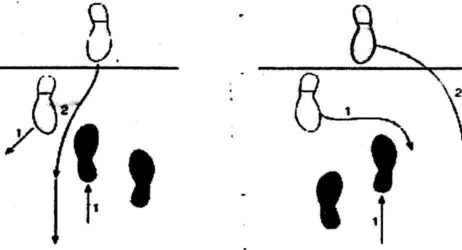


Jab step.

ش (٥ : ١٠) خطوة الطعن

Jab-step crossover. As the defender steps forward with his right foot (1), the attacker crosses over with his right foot (1) then brings his left foot forward quickly (2)

ش (٥ : ١٣) بمجرد خطو المدافع للأمام بــالقدم اليمني يقوم المهاجم بتنفيذ الاتجاه بـالخطوات المتقاطعة بالقدم اليمني ثم وضع القدم اليسرى أماماً بسرعة



Jab-step direct drive. As the defender is stepping forward (1), the attacker steps forward with his right foot (1) then brings his left foot forward quickly (2).

ش (٥ : ١٢) بمجرد خطو المدافــع للأمــام يقــوم المهاجم بالخطو للأمام بالقدم اليمني ثم وضع قدمـه اليسرى للأمام بسرعة

تدريب (ب) الإختراق بالمحاورة بالخداع بالخطو للداخل ثم المروق للخارج

In And Out Move

فردى: ٥ د لتعليم المهاره، دقيقة واحدة للتدريب عليها.

المهارات التي يركز عليها: الخداع بالخطو للداخل ثم المروق للخارج.

المبتدئين:

١- عند التعليم يشرح المدرب لكل لاعب الهدف من المهارة وعند التدريب يصطف اللاعبون كما بالشكل (٥:١٤).

٢- نرسم مربعات أبعادها ٢قدم × ٢ قدم عند أى خط مثل خط المنتصف أو خط الرمية الحرة، كما بالشكل.

٣- يبدأ اللاعب المحاورة من علي بعد حوالى ١٠أقدام مع أداء محاورة بالسرعة العادية وتتحكم فيها ثم التنفيذ المحاورة السريعة.

٤- وعند وصول اللاعب نحو المربع يؤدى حركة الخداع بالخطو نحو الداخل ثم الخارج وعلي المدرب التحرك في نفس حركة الخداع بالخطو نحو الداخل وذلك حتى يعلم اللاعب المحاور متى وكيف يستخدم هذه المهاره.

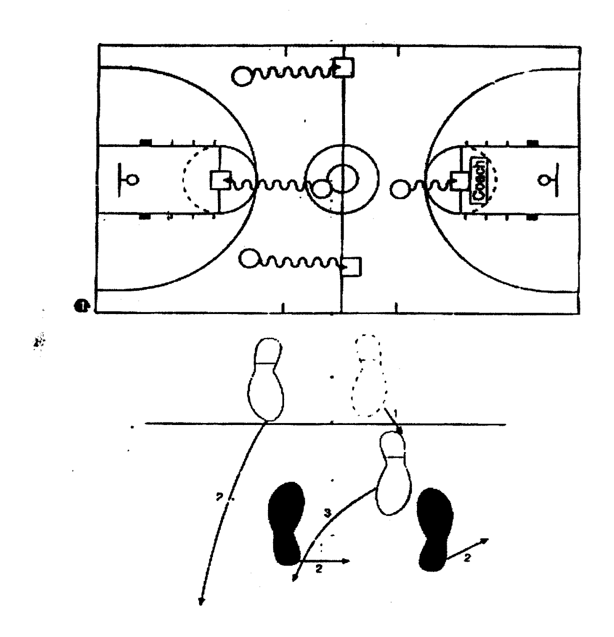
٥- هذه المهاره هى تكمله لمهارة تغيير الإتجاه بالخطوة المتقاطعة (Crassover).

نقـــاط تعليمية:

١- اللاعب يستخدم هذه المهارة عندما يكون المدافع أمام المهاجم المحاور مباشرة، وربما يستخدمها لجعل المدافع يتحرك بعيدا عن الجهه التي يرغب في التحرك إليها، أو عندما يضع المدافع قدمه أماما في نفس الجهه التي يحاور فيها المهاجم

٢- عندما يؤدى اللاعب الخطو للداخل عليه إستكمال الخداع بالرأس والكتفين وتحريك الكرة نحو الداخل ولأداء ذلك بدون فقدان السيطرة علي الكرة، فإن كف اليد يكون علي شكل القمع وموضوعه علي جانب الكرة ومعرفة أن اللاعب ينوى وضع كف اليد علي الجانب الأخر للكرة بمجرد ارتدادها لأعلي، فعلي سبيل المثال: لو أن اللاعب يؤدى الخطو للداخل بالقدم اليسرى، ويحاور باليد اليمنى فإن اللاعب يضع كف اليد علي الجهة اليمنى للكره ويقوم بثني ومرجحة رسغ اليد بخفة لعمل محاورة منخفضة للكره وذلك قبل أن تقوم نفس اليد اليمنى بسرعة بجذب الكرة ودفعها ناحية اليمين، وربما يقوم اللاعب بتغيير اليد المحاورة إذا كان المدافع يقف بعيداً بحيث لا يستطيع الاستيلاء علي المحاورة وتشتيت الكرة.

٣- أثناء الخطو للداخل والخداع بالكرة والرأس والكتفين، يثبت اللاعب قدمه اليسرى (مستخدماً أمشاط القدم) ويقوم بمرجحة القدم اليمني للأمام وذلك بأخذ خطوة طويلة وقوية كما في الشكل (٥:١٤)، وعلي المهاجم أن يضع القدم اليمني أمام القدم اليسرى للمدافع، ولو أن حركة الخداع كانت جيدة بدرجة كافية فإن المدافع سوف يتحرك نحو اليمين وذلك يسمح بوجود ممر مباشر نحو السلة.



ش (١٤:٥) المحاورة بالخداع بالخطو للداخل ثم المروق للخارج

٤- نستخدم هذه المهارة عندما يلعب المدافـع أمـام المحـاور مباشـرة (وليـس عندمـا يؤدى الدفاع بالإنحراف عن خط الدفاع واللعب نحو جهـة واحـدة مـن المحـاور OVER PLAY.

٥- علي المهاجم أن يؤدى هذه المهارة باسـتخدام اليـد الآخـرى فمثـلاً إذا بـدأ تعلـم المهارة باليد اليمنى عليه تعلم المهارة بعد ذلك باستخدام اليد اليسرى.

تدريب (جـ) تغيير الإتجاه بالخطوه المتقاطعة Crossover Move

فردى: ٥ د لتعليم المهارة، دقيقة واحدة للمراجعة والتدريب علي المهارة.

المهارات التي يركز عليها:. تغيير الإتجاه بالخطوة المتقاطعة.

المبتدئين:

١- عند التعليم يشرح المدرب للاعب كيفية أداء المهارة، وعند التدريب علـي المـهارة يصطف اللاعبون كما بالشكل (٥: ١٥).

٢- نرسم مربعات أبعادها ٢قدم × ٢قدم عند أى خـط (مثـل خـط المنتصـف أو خـط الرمية الحرة) كما بالشكل.

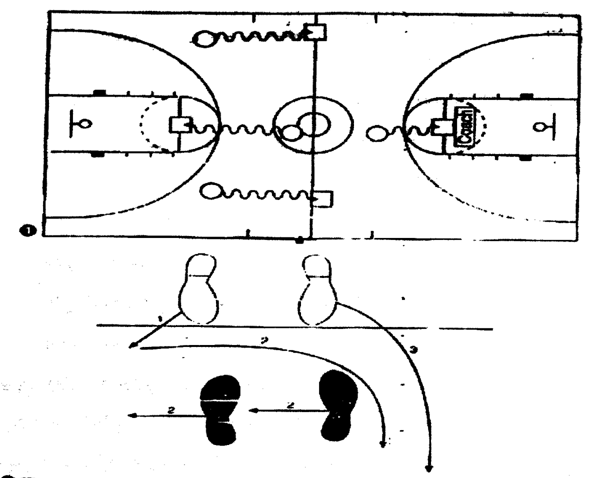
٣- يبـدأ اللاعـب المحـاورة مـن علـي بعـد حـوالى ١٠ أقـدام وتـؤدى المحــاورة أولاً بالسرعة العادية المتحكم فيها ثم الأداء بالمحاورة السريعة.

٤- عند وصول اللاعب نحو المربع يؤدى مهارة تغيير الإتجاه بالخطوة المتقطعة وعلي المدرب (المدافع) الإستجابة لحركة الخداع بالتحرك نحو الخارج وذلـك لتعليـم المحاور متى وكيف يؤدى هذه المهارة.

٥- هذه الحركة تكملة لمهارة الإختراق بالمحاورة بالخداع بالخطو للداخل ثـم المـروق للخارج.

نقـــاط تعليمية :

١- تسـتخدم هـذه المـهارة عندمـــا يلعـــب المدافـــع بـــالإنحراف عـــن خـــط الدفـــاع (Over Play) أو عندما يلعب المدافع أمام المهاجم مباشـرة ويمكـن اسـتخدامها أيضاً عند جعل المدافع يضع قدمه للأمام في عكس الإتجاه الذي يرغـب المـهاجم المحاورة إليه.



The crossover move. The attacker steps to his right (1). As the defender reacts by stepping to his left (2), the attacker picks up his right foot and crosses over placing it beside the defender's right foot (2). Then the attacker steps forward quickly with his left foot (3).

ش (٥ : ١٥) تغيير الاتجاه بالخطوه المتقاطعة

٢- لنفرض أن المدافع ينحرف عن خـط الدفـاع نحـو اليمـين (Over Play) أنظـر الشكل السابق، يقوم المـهاجم بـالخطو للخـارج بـالقدم اليمنـى مـع عمـل خـداع بالرأس والكتفين وربما يؤدى المحاورة نحـو الخـارج قليـلاً لـو كـان متمكنـاً في المحاورة، ولأداء ذلك يكون كف اليد أعلي الكرة ولكن لجهـة الشـمال بالنسـبة للكره ودفع الكرة بخفة لجهة اليمين قبل إحضارها مرة ثانية لجهة اليسار.

٣- عند إرجاع الكرة لجهة اليسار لابد أن تكون المحاورة منخفضة بحيث لا ترتفع الكرة لأكثر من إرتفاع مستوى الركبتين مع دفع الكرة بسرعة كبيرة، حيث أن الكرة في هذه اللحظة معرضة للتشتيت بواسطة المدافع.

٤- عندما يخطو المهاجم لجهة اليمين ويحاور قليلاً نحو اليمين فإن القدم اليمنى له يجب أن تكون أمام القدم اليسرى للمدافع ثم عند إرجاع الكرة لجهة اليسار ويتبع ذلك التحرك بالقدم اليمنى بحيث توضع بجوار القدم اليمنى للمدافع.

٥- والآن يجب وضع القدم اليسرى للأمام بقوة ولأبعد مسافة ممكنة مع الإحتفاظ بالتوازن الجيد والانطلاق في خط مستقيم نحو السلة.

٦- علي المهاجم تعلم أداء المهارة باستخدام اليد الآخرى، فمثلاً: إذا بدأ تعلم المهارة باليد اليمنى عليه تعلم المهارة بعد ذلك باستخدام اليد اليسرى.

<u>تدريب (د) المحاورة مع الارتكاز والدوران:</u>

فردى: ٥ د لتعليم المهارة، دقيقة واحدة لمراجعة المهارة.

المهارات التي يركز عليها: المحاورة مع الإرتكاز والدوران.

المبتدئين:

١- عند التعلم يشرح المدرب للاعب كيفية أداء المهارة،وعند التدريب علي المهارة،يصطف اللاعبون كما بالشكل.

٢- نرسم مربعات أبعادها ٢قدم × ٢قدم عند أى خط (مثل خط المنتصف أو خط الرمية الحرة) كما بالشكل (٥:١٦).

٣- يبدأ اللاعب المحاورة من علي بعد حوالى ١٠ أقدام وتؤدى المحاورة أولاً بالسرعة العادية المتحكم فيها ثم الأداء بالمحاورة السريعة.

٤- عند وصول اللاعب نحو المربع يـؤدى مـهارة المحـاورة مـع الإرتكـاز والـدوران، وعلي المدرب (المدافـع) التحـرك و الإسـتجابة لحركـة الخـداع بـالتحرك نحـو الخارج وبذلك يمكن تعليم اللاعـب متـى وكيـف يـؤدى هـذه المـهارة، و يمكـن للمدرب البدء من وضع الإنحراف عن خط الدفاع (Over Play).

٥- هذه المهارة هي عكس مهارة المحاورة مع نصف الدوران.

نقـــاط تعليمية :

١- إذا كان اللاعب يستخدم المحاورة باليد اليمنى يقوم بـأداء الخـداع نحـو اليمـين مع استخدام الخداع بالرأس والكتفين في نفس الاتجـاه، وإذا كـان المدافـع يلعـب بالإنحراف عن خط الدفاع لجهـة اليمـين. فـإن المـهاجم لا يحتـاج لأداء حركـة الخداع لجعل المدافع يتحرك لتلك الجهة كما في الشكل (٥:١٦).

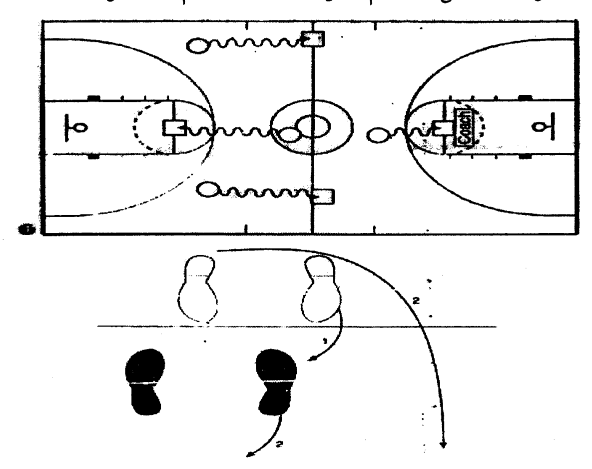
٢- يقوم المهاجم بوضع القدم اليسرى بحيث تكون في محاذاة منتصف الجسم للاعـب المدافع ويمكن أن يؤدى ذلك بخطوة طعن بالقدم اليسرى.

٣- أداء حركة الإرتكاز الخلفي والدوران بزاوية ٣٦٠° مع وضع ظهر المهاجم ليواجـه المدافع وذلك مستخدماً القدم اليسرى كقدم إرتكاز.

٤- تكون كف اليد علي شكل القمع علي الكرة مع جذب الكـرة والـدوران بـها كـل المسافة ولا يتم تغيير اليد المحاورة حتى يكتمل الـدوران، وتوضـع القـدم اليمنـى بمحاذاة القدم اليمنى للمدافع أو تتجاوزها.

٥- يقوم المهاجم بمرجحة القدم اليمنى في شكل الدوران الكـامل ليكـون أمـام المدافـع والانطلاق نحو السلة.

٦- علي المهاجم أن يؤدى هذه المهارة باستخدام اليد الآخرى، فمثلاً إذا بدأ تعلم المهارة باليد اليمنى عليه تعلم المهارة بعد ذلك باستخدام اليد اليسرى.



ش (٥:١٦) المحاورة مع الارتكاز والدوران

تدريب (هـ) المحاورة مع عمل نصف دوران (Half Spin Move)

فردى: ٥ د لتعليم المهارة، دقيقة واحدة لمراجعة المهارة.

المهارات التي يركز عليها: المحاورة مع عمل نصف دوران.

المبتـدئين:

١- عند تعليم المهارة يشرح المدرب للاعـب كيفيـة أداء المـهارة،وعنـد التدريـب علـي المهارة،يصطف اللاعبون كما بالشكل (٥:١٧).

٢- نرسم مربعات أبعادها ٢قدم × ٢قدم عند أى خط (مثل خط المنتصف أو خط الرمية الحرة) كما بالشكل.

٣- يبدأ اللاعب المحاورة من علي بعد حوالى ١٠ أقدام وتؤدى المحاورة أولاً بالسرعة العادية المتحكم فيها ثم الأداء بالمحاورة السريعة.

٤- عند وصول اللاعب نحو المربع يؤدى مهارة المحاورة مع عمل نصف دوران، وعلي المدرب (المدافع) الإستجابة لحركة الخداع بالتحرك نحو الخارج وبذلك يمكن تعليم اللاعب متى وكيف يؤدى هذه المهارة، و يمكن للمدرب بدأ التدريب من وضع الإنحراف عن خط الدفاع (Over Play).

٥- هذه المهارة هى عكس مهارة المحاورة مع الإرتكاز و الدوران.

نقـــاط تعليمية :

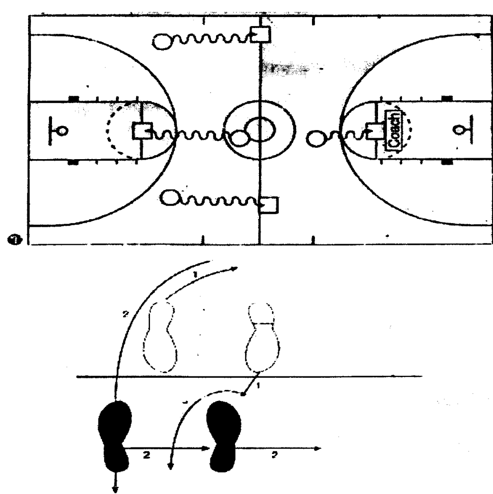
١- نجعل المدافع ينحرف عن خط الدفاع عن طريق قيام المهاجم بالخداع بالقدم اليمنى نحو القدم اليسرى للمدافع، مع استخدام الخداع بالرأس والكتفين، وبمجرد أن يقوم المدافع بالإنحراف عن خط الدفاع والتحرك بإتجاه حركة الخداع التي قام بها المهاجم يقوم المهاجم بوضع القدم اليسرى في منتصف المسافة بين قدمى المدافع.

٢- والمهاجم يرغب في أن يعتقد المدافع أنه سوف يبدأ أداء حركة المحاورة مع الإرتكاز والدوران، ثم يقوم المهاجم بعمل مرجحة بالقدم اليمنى بحيث يجعل جسمه بجوار جسم المدافع.

٣- يبدأ المهاجم عمل المحاورة مع الدوران وبزاوية مقدارها ١٨٠° وبمجرد أن يؤدى المهاجم نصف الدوران يقوم المدافع بتغيير نقل جسمه علي القدم اليمنى،وفى هذه

اللحظة يقوم المهاجم بالرجوع بقوة للخلف مره ثانية للعودة للإتجاة الأصلى الذي بدأ منه الحركة باستخدام القدم اليمنى، وعندما يقوم المهاجم بمرجحة القدم اليمنى للخلف مره ثانية نحو اليمين فإنه يرغب في أن تكون قدمه اليمنى خارج القدم اليسرى للمدافع.

٤- يقوم المهاجم بوضع القدم اليسرى حول القدم اليسرى للمدافع ثم ينطلق في خط مستقيم نحو السلة.



The half-spin move. The attacker begins what looks like a spin move (1). As the defender reacts to his right (2), the attacker quickly brings his right foot back at least to a position parallel to the defender's left foot. Then the attacker brings his left foot to a position beside the defender's left foot (3).

ش (٥:١٧) المحاورة مع عمل نصف دوران

٥- علي المهاجم أن يؤدى المهارة باستخدام اليد الأخرى، فمثلاً إذا بدأ تعلم المهارة باليد اليمنى عليه تعلم المهارة بعد ذلك باستخدام اليد اليسرى.

<u>تدريب (و) التدريب المركب لمهارات المحاورة</u>

فردى: ٣ د.

المهارات التي يركز عليها:

وقفة الإستعداد، خطوة المرجحة، الخداع بالخطوة للداخل ثم المروق للخارج، تغيير الإتجاه بالخطوة المتقاطعة، المحاورة مع الإرتكاز والدوران، المحاورة مع عمل نصف دوران، القطع علي شكل حرف V .

المستوى المتقدم:

١- يصطف اللاعبون كما بالشكل (٥:١٨). نرسم مربع أبعادة ٢ قدم × ٢ قدم كما بالشكل.

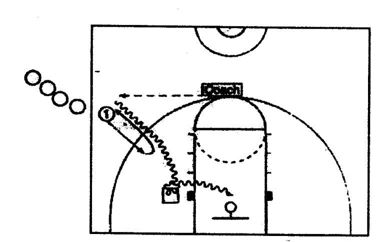
٢- اللاعب المهاجم يؤدى القطع علي شكل حرف V ويستقبل الكرة من المدرب.

٣- يستقبل اللاعب الكرة و يتخذ وقفه الإستتعداد الهجومية.

٤- يؤدى اللاعب أحد أجزاء مهارة خطوة المرجحة (خطوة الطعن - خطوة الطعن والرجوع - خطوة الطعن ثم المروق المباشر - خطوة الطعن مع تغيير الإتجاه بالخطوة المتقاطعة).

٥- يبدأ اللاعب المحاورة بسرعة عادية لجهة اليمين والإتجاه نحو المربع ثم يؤدى أى مهارة يطلبها (يحددها) المدرب.

٦- الشكل يوضح أن اللاعب يتجه بمحاذاة الحد النهائى ولجهة اليسـار. وفـى اليـوم التالى يرسم المدرب المربع في منتصف المنطقة و اللاعب يحاور باليد اليسرى ويـؤدى أى مهارة يحددها المدرب، وبعد ذلك يؤدى اللاعـب المـهارة مـن الجهـة الآخـرى للملعب.



ش (٥:١٨) التدريب المركب لمهارات المحاورة

الفصل السادس

المهارات الفردية الهجومية للاعبي الارتكاز

المهارات الفردية الهجومية للاعبي الارتكاز

Individual Post Skills

يعتبر مركز لاعب الارتكاز من أكثر المراكز تميزاً في كرة السلة، واللاعب الذي يشغل هذا المركز هو الوحيد الذي يلعب وظهره مواجهاً السلة وهو لا يستخدم مهارات المحاورة أو التمرير بكثرة مثل بقية اللاعبين في المراكز الخارجية (الجناح – صانع اللعب) ولكنه يكون قادراً على استخدام تلك المهارات في مواقف محددة.

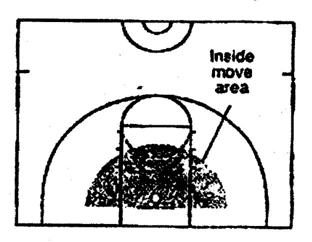
ولأن طبيعة هذا المركز تتطلب الاحتكاك الجسماني والخشونه في بعض الأوقات، فإن الأساليب الفنية التي يستخدمها لاعب هذا المركز يمكن أن تتنوع وتتباين ما بين استخدام القوة والبراعة، وميزة هذا المركز تكمن في أنه يكون في منطقة التسجيل ذات النسبة العالية حيث أنه يكون قريباً من السلة.

وهذا الفصل سيناقش تحركات لاعب الارتكاز بدون كره وكذلك احتمالات التحرك بالكره.

أولاً: التحرك بدون الكره

التحرك بدون الكرة للاعب الارتكاز يتطلب أن يقوم رجل الارتكاز المهاجم بالمناورة للحصول على مركز يقع بين المدافع والكره أو في مركز يمكن تمرير الكرة فيه من فوق المدافع وعلى الرغم من أن لاعب المركز الخارجي قد يستخدم على الأقل ربع مساحة الملعب للتحرر من رقابة المدافع وليصبح مستعداً لاستقبال التمريرة فإن لاعب الارتكاز يبقى قريباً من المنطقة المحرمة ويلعب في منطقة ذات حيز أقل.، وحيث أن منطقة لاعب الارتكاز تعتبر محدودة فإن كلاً من لاعب الارتكاز المهاجم والمدافع يكونان

أكثر التصاقا لبعضهما البعض، ولذا يكون هناك احتكاك كثير في منطقة لاعب الارتكاز أكثر من المناطق الخارجية كما في الشكل (٦ : ١).



ش (٦ : ١)

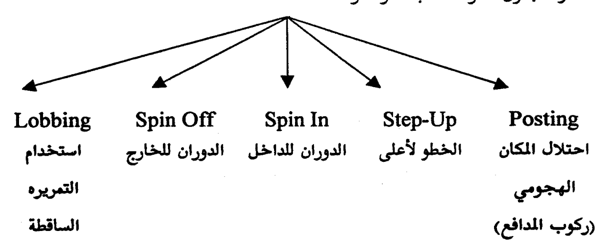
المنطقة الداخلية التي يتحرك فيها لاعب الارتكاز

ولاعبي الارتكاز يجب أن يعتمدوا على الخطو أمام المدافعين لفتح وخلق خطوط جيدة للتمرير وعلى لاعب الارتكاز استخدام جسمه لمنع المدافع من إستعادة مركزه الدفاعى وقطع خطوط التمرير لأطول فترة ممكنة.

والأساليب الفنية (Techniques) المستخدمة لفتح خطوط التمرير داخل المنطقة تتنوع بناءً على مكان وجود الكرة واللاعب المدافع، وسوف نصف الأساليب التالية في هذا الفصل.

- احتلال المكان الهجومي (ركوب المدافع) Posting
- الخطو لأعلى Step-Up
- الدوران للداخل Spin-In
- الدوران للخارج Spin-Off
- أسلوب التمريره الساقطة Lobbing

التحرك بدون الكرة للاعب الارتكاز



احتلال المكان الهجومي (ركوب المدافع) Posting

وهذا المصطلح (Posting) يشير إلى المركز الذي يحتله لاعب الارتكاز المهاجم بحيث يبعد اللاعب المدافع عن خط التمرير ليظل مفتوحا، ويكون الكعبين على مسافة ٥ أو ٦ بوصات (١٣سم – ١٥ سم) بوصات خارج المنطقة، والقدمان مفتوحتان باتساع الكتف أو أكبر قليلاً، مع الوقوف براحة وانثناء خفيف في الركبتين بزاوية ٩٠° ليعطى اللاعب قوة وثبات والذراع التي تؤدى الحجز (الذراع التي في جهة اللاعب المدافع) تكون بارتفاع الكتف ومفرودة بقدر الإمكان لدفع اللاعب المدافع بعيداً عن خط التمرير كما بالشكل(٦ : ٢)، ولو كان المدافع يقف بالكامل خلف رجل الارتكاز فيجب فرد كلا الذراعين نحو التمريره مزوداً القائم بالتمرير بهدف أكبر ليتم التمرير إليه كما بالشكل (٦ : ٣)، ويقوم رجل الارتكاز المهاجم بالاحتكاك المستمر مع المدافع مستخدماً الظهر، الفخذين، المقعدة وخلف الذراعين ولا يستخدم الكفين في عملية الحجز حتى لا يحتسب خطأ مسك المدافع.

ش (٦ : ٢) احتلال المكان الهجومي

وعلى لاعب الارتكاز أن يحتل المركز الهجومي مستخدماً القدمين ووضع الجسم وليس الأيدي، وكلما زاد مد الذراعين للخارج كلما زادت مسافة حارة التمرير وكلما زاد بُعد المدافع عن الكرة، والذراع التي يتم التمرير إليها (الذراع الهدف) هى الذراع البعيدة عن متناول المدافع يجب أن تشير إلى أى جهة من الجسم سيتم تمرير الكرة إليها، والتمريرات يجب تمريرها فيما بين الكتفين والحوض

ش (٦:٣) فرد الذراعين نحو التمريرة

للاعب المستقبل، والذراع فقط تشير إلى الجهة المطلوب تمرير الكرة إليها وليس كهدف فعلى يتم التمرير إليه.

ومن الضرورى للاعب الارتكاز المهاجم أن يتحرك بقدمية بإستمرار ليعدل من أوضاعه بناءً على تحركات اللاعب المدافع الذي يحاول إستعادة مركزه الدفاعى.

ويجب وضع قدمى لاعب الارتكاز المهاجم بين قدمي المدافع والكره وذلك لفتح خطوط التمرير، ويمكن للاعب الارتكاز أن يستخدم الخطوات الإنزلاقية الجانبية على شكل حركه نصف دائرية لإستعادة مركزه بناء على التحركات التي يقوم بها المدافع مع

ش (٦:٤) تحرك لاعب الارتكاز المهاجم في شكل نصف دائرة لاستعادة مركزه

الإحتفاظ بعمل الاحتكاك للحفاظ على مركزه بين المدافع والكره كما بالشكل (٦:٤)، ويجب على لاعب الارتكاز مسك الكرة باليدين وحمايتها في وضع الإستعداد قبل أداء أى

تحرك نحو السلة، وهذا الوضع الأساسى لإحتلال المركز الهجومى (Posting) يستخدم مع كل التحركات بدون كره لفتح خط التمرير للاعب الارتكاز.

الوضع الأولى Home Position :

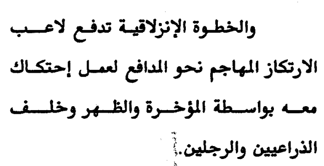
لاعب الارتكاز بدون كره يجب أن يحاول بدء تحركاته بدون كره من الوضع الأساسي أو ما نسميه الوضع الأولى Home Position حيث يكون لاعب الارتكاز في منتصف الخط الجانبي للمنطقة المحرمة مواجهاً منتصف المنطقة والقدمين خارج حدود المنطقة وبمحاذاتها كما بالشكل(٦: ٥)، وهذا الوضع في منتصف المنطقة يسمح للاعب الارتكاز باللعب في أي من الاتجاهين ويجبر المدافع على حراسة أحد جانبي جسم رجل الارتكاز المهاجم، ووضع القدمين المواجه للمنطقة المحرمة يسمح للاعب الارتكاز برؤية الكرة عندما تأتى من الجانب الأخر للملعب ويضعه في مركز يسمح له بالخطو نحو التمريرة من أي مكان في الملعب والأوضاع الثلاثة القادمة تصف وضع لاعب الارتكاز في المركز الأولى وهو يستقبل التمريرة أولاً من أعلي المنطقة الحرة (عن طريق الخطو لأعلى) أو إستلام الكرة من نفس المكان الموجود به لاعب الارتكاز عن طريق (الدوران للداخل) أو إستلام الكرة من الجهة العكسية عن طريق (الدوران للخارج).

ش (٦: ٥) الوضع الأولي للاعب الارتكاز

١) الخطو لأعلى (القطع الخاطف) Step-Up

وهذا التحرك يستخدم عندما تكون الكرة في المنطقة العليا بمحاذاة خط الرمية الحره واللاعب المدافع يقف موازياً للاعب الارتكاز أو يقف بينه وبين السلة (أنظر الشكل (٦: ٦ a)، ولاعب الارتكاز المهاجم يقف في المركز الأولى Home Position مواجهاً منتصف المنطقة الحره، والخطوه الأولى تتم بالقدم

التي جهة خط النهاية وتتم الحركة بسرعة كبيرة بحيث يخطو لاعب الارتكـاز المهاجم ليكـون بـين الدافـع والكـره، والخطـوه الإنزلاقيـة تكمـل حركـات القدمـين وتثبـت لاعب الارتكـاز في الوضـع الجديـد بحيـث يسبق المدافع وكلا الذراعين ممتدتـين نحـو الكرة بمجرد أخـذ الخطـوة الأولى والذراعـان يحافظان على هذا المركز للحجز نحو إستلام التمريره كما بالشكل (٦:٦: b).



والخطـوة الإنزلاقيـة تدفـع لاعـب الارتكاز المهاجم نحو المدافع لعمـل إحتكـاك معـه بواسـطة المؤخـرة والظـهر وخلـف الذراعيين والرجلين.



ش (٦:٦) b

والمنطقة المحصورة بين خط الرميـة الحـرة ونصـف الدائـرة الداخليـة للمنطقـة الحرة هي المنطقة المفضلـة للاعـب الارتكـاز عند أداء الخطو لأعلى ولو لم يتم التمرير إليـه في تلـك المنطقـة يمكـن للاعـب الارتكاز التحرك خارج المنطقة الحره وذلك للعودة للوضع الأساسـى وذلـك بنـاء على الخطة الهجومية التي يلعب بها الفريق.

٢) الدوران للداخل Spin - In

يستخدم هذا التحرك عندما تكون الكرة مع اللاعب الجنـاح في نفس المكان الذي به لاعب الارتكاز حيث يقوم بعمل إرتكاز خلفى على القـدم العليـا

(القدم القريبة من خط الرمية الحرة) وذلك للدوران حول اللاعب المدافع، ويجب وضع القدم ورجل لاعب الارتكاز المهاجم بين المدافع والكره وذلك لإحتلال المركز الهجومي، والذراعان يمتدان بسرعة عقب أداء حركة الارتكاز، مع أداء تحركات متقطعة بالقدمين للخلف حتى الشعور بالإحتكاك مع المدافع بالقعدة وخلف الذراعين والرجلين وعقب أداء الارتكاز الخلفى يجب توزيع وزن الجسم بالتساوى على كلا القدمين وذلك للسماح بأداء الخطوة التالية في أى من الإتجاهين شكل (٦ : ٧).



ش (٦ : ٧) الدوران للداخل

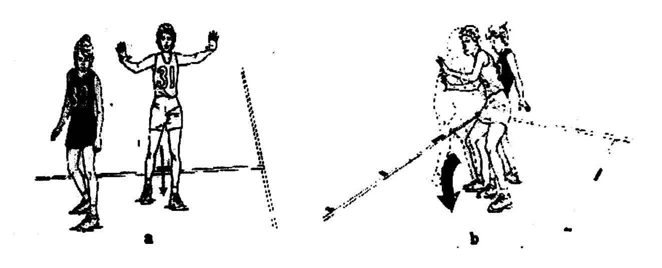
٣) الدوران للخارج Spin -Off

يستخدم هذا التحرك عندما يكون لاعب الارتكاز المهاجم في الجهة العكسية للكره واللاعب المدافع يلعب في الجانب الضعيف Weak Side Position ويقوم بالسقوط نحو الكرة، وهذا التحرك أكثر تعقيداً و يتطلب الكثير من التوافق والتوقيت حتى يكون فعالاً، يبدأ لاعب الارتكاز في المركز الأولى مواجهاً منتصف المنطقة الحره حيث يقوم بالتحرك عبر النطقة الحره متجهاً نحو خط النهاية وبحيث يكون بالقرب من المدافع محاولاً جذب إنتباه المدافع ليدافع عنه بصورة لصيقة ولو سمح المدافع للاعب الارتكاز

بالقطع نحو خط النهاية فإن لاعب الارتكاز يجب أن يستمر في القطع نحو الكرة ليتخذ وضع مناسب لإستلام الكرة كما في الشكل(٦: ٨: a).

ومع ذلك فلو أن المدافع سيقوم بحراسة القطع نحو خط النهاية فإن لاعب الارتكاز يمكن أن يستخدم حركة الدوران للخارج لإحتلال مركزه أمام المدافع.

وعند تنفيذ الدوران للخارج يقوم لاعب الارتكاز بالخطو نحو المدافع بالقدم العليا (القدم القريبة لخط الرمية الحرة) ثم يؤدى الارتكاز الخلفى لإحتلال المكان أمام المدافع بواسطة المقعدة وخلف الذراعين والرجلين كما في الشكل (٦: ٨: b)، والذراعان يمتدان وذلك لفتح خط التمرير بمجرد أن يقوم لاعب الارتكاز بأداء حركة الدوران الخلفى نحو الكرة ، ومرة ثانية يجب على لاعب الارتكاز أن يقوم بسرعة بتوزيع وزن الجسم بالتساوى على كلا القدمين بدلاً من قدم الارتكاز فقط وبذلك يكون مستعداً للحركة التالية.



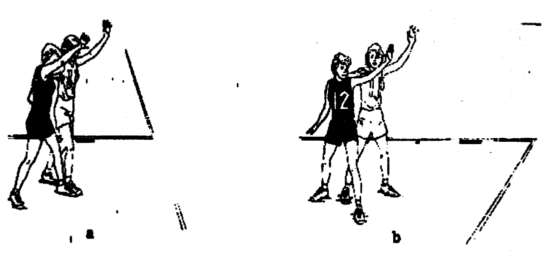
ش (٦: ٨) الدوران للخارج

إحتلال المكان الهجومى خلف المدافع Posting Behind The Defense :

استخدام التحركات السابقة مثل الخطو لأعلى والدوران للداخل والدوران للخارج هى جميعاً مصممة ليكون لاعب الارتكاز المهاجم بين المدافع والكره ومع ذلك فلو نجح المدافع في أن يكون في خط التمرير فإن لاعب الارتكاز المهاجم يحتل مكانه بين اللاعب المدافع والسله ويطلب التمرير إليه عن طريق التمريره الساقطة Lob pass وهى تمريرة تتطلب غاية الدقة في أدائها وتؤدى في الجهة الآخرى للاعب المهاجم من فوق المدافع وبقوس ومنحنى طيران عالى وتؤدى هذه التمريره من الجناح أو في أى منطقة على إمتداد خط الرمية الحره.

إحتلال المكان الهجومى لإستلام التمريرة الساقطة Position For The Lob:

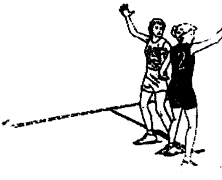
لو كانت الكرة في مركز الجناح ولاعب الارتكاز المهاجم غير قادر على أن يحتل مكانه الهجومى بين المدافع والكره فعليه أن يخطو خلف المدافع مستخدماً القدم التي جهة الحد النهائى للتحرك بعيداً عن المدافع ثم يخطو لمكان في منتصف المسافة بين قدمى المدافع ومواجهاً خط النهاية كما بالشكل (٦:٩:a).



شكل (٦:٩) احتلال المكان الهجومي لاستلام التمريرة الساقطة

وعلى لاعب الارتكاز حجز المدافع مستخدماً الـذراع والمقعـدة والرجلـين وظـهره مواجهاً للمنطقة الحرة ويقوم بحماية خط التمرير بواسطة جسمه والحد النهائى.

اليد التي ستكون هدفاً للتمرير تكون مفرودة نحو السلة كما بالشكل (٦ : ٩ : b).

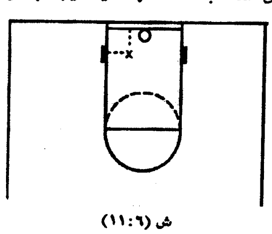


ش (٦ : ١٠)

ولو كانت الكـرة في المنطقـة العليـا عنـد إمتداد خط الرمية الحره فعلـى لاعـب الارتكـاز تنفيذ الخطو لأعلـى (Step-Up) نحـو الكـرة مبتدئاً بالقدم التي جهة الحد النـهائى وبمجـرد أن يخطو المدافع ليقطع خط التمرير يقوم لاعـب الارتكاز بالخطو خلفه مسـتخدم القـدم الآخـرى ويجـب أن يواجـه منتصـف المنطقـة ويكون قادراً على رؤية التمريـره ومهاجمـة السـلة كمـا بالشـكل (٦ : ١٠)، ويظـل الاحتكاك بالمدافع مستمراً مستخدماً الذراع والمقعدة والظهر والرجلين مع بقاء الجسـم منخفضاً قليلاً وفى وضع الإتزان، واليد التي ستكون هدفـاً للتمريـره سـتكون مفـروده بإتجاه السلة.

التمريره الساقطة The Lob Pass :

وهى تمريره مهمة مثلها مثل احتلال المكان المناسب لاستلامها حيث يجـب أن تكون دقيقة جداً لتجنـب قطعـها وان يتـم تمريرهـا كمـا لـو كـان اللاعـب سـيقوم بـالتصويب ويجـب أن تـؤدى إلى نقطـة يتقاطع فيها امتداد لوحة الهدف مع الحد الجانبى للمنطقة كما بالشكل (٦ : ١١).



ش (٦ : ١١)

وهذا يسمح بوجود مساحة كافيه للتمريره لتتخطى المدافع وتصل للاعب المهاجم في مكان يسمح له بالتسجيل، والتمريره نفسها عبارة عن تصويبه بيد واحده وبقوس طيران عالي لتحقيق الدقه المطلوبه.

نقاط إرشادية للتحرك بدون كره:

١- كل الأساليب الفنية لتحركات لاعب الارتكاز تتطلب التحرك السريع والقوى

٢- كل التحركات تبدأ من الوضع الأولى **Home Position.**

٣- يجب تعليم لاعب الارتكاز أن يتحركوا بأرجلهم أولاً قبل استخدام أى جزء آخر من أجزاء الجسم بما في ذلك الأيدى فالخطوة الأولى تحدد المركز الذي سيحتله.

٤- التحرك بعيداً عن الكرة يجب أن يتم بتوقيت مناسب حتى يكون اللاعب الحائز على الكرة مستعداً للتمرير ويشمل ذلك أن يكون في المدى المناسب وخط التمرير مفتوح.

٥- لاعبو الارتكاز يجب أن يطلبوا الكرة وذلك بواسطة اليد المفرودة والإتصال الغير شفهى المكثف بواسطة تعبيرات الوجه عندما يكونوا خاليين من رقابة الدفاع.

٦- يجب إعداد لاعبى الارتكاز ذهنياً (عقلياً) لقبول الاحتكاك الذي يمكن أن يحدث في هذا المركز.

التدرج في تعليم التحرك بدون كره

١- تعليم إحتلال المكان الهجومى للاعب الارتكاز (Posting) في منتصف المنطقة ثم إضافة التمرير ثم إضافة الدفاع المتدرج في الصعوبة، وأيضاً يتم

توجيه اللاعبين الممررين من الخارج بضرورة فتح ممرات التمريـر بعيـداً عـن الدفاع.

٢- تعليم الوضع الأولى Home Position قبل البدء في حركـات القدمـين اللازمة لفتح خطوط التمرير.

٣- تعليم الخطو لأعلى Step-Up وذلك بالمشـى أولاً مـن كـلا جـانبى المنطقـة الحرة وبالتدريج يتم التحرك بإستخدام الكرة ثم الدفاع المتدرج في الصعوبة ثم في مواقف مشابهه لما يحدث في المباراة.

٤- تعليم الدوران للداخل Spin-In بنفس الأسلوب السابق.

٥- تعليم الدوران للخارج Spin-Off بنفس التدرج السابق.

٦- يتم تعليم إستلام التمريره الساقطه (Lob) بنفس التدرج السابق.

ثانياً: احتمالات التسجيل بالكره Scoring Options With The Ball:

الهدف الأول للاعب الارتكاز عقب إستلام التمريره هو حماية الكرة لفترة كافيـه تسمح له بقراءة موقف الدفاع والتحرك للتسجيل حيث يجب حماية الكـرة مـن لاعـب الارتكاز المدافع ومن اللاعب المدافع الخارجى الذي يقوم بالسقوط نحـو المنطقـة لمسـاعدة لاعب الارتكاز المدافع، ويجب مسك الكرة بقوة باليدين معاً بالقرب من البطـن مـع فـرد الكوعين مع الميل بالجذع قليلاً للأمام لخلق جيب لحماية الكرة.

ومن الواضح أن الخطوة التالية هى قراءة مكـان المدافـع لمعرفـة مكانـه الدفـاعى وسوف لا تكون هناك مشكلة بالنسبة للاعب الارتكاز المهاجم إذا نجح في الحصول علـى المكان الهجومى وحجز المدافـع وإستمرارية الاحتكـاك بـالمدافع وبالتـالى يمكنـه الشـعور بمكان المدافع والإستجابه طبقاً لذلك، ومـع ذلـك فلـو قـام المدافـع بالسـقوط بعيـداً عـن المهاجم فإن لاعب الارتكاز وظهره للسله يجب أن يدير رأسه ليبحث عن المدافع ويجب

تنمية عادة أن ينظر لاعب الارتكاز من خلال كتفه التي باتجاه خط النهاية ليبحث عن وجود اللاعب المدافع حيث يجب المهاجمة باتجاه الحد النهائي أولاً لسببين:-

١- أنه الاتجاه المباشر نحو السلة ويجب استخدامه فوراً لو كان مفتوحاً.

٢- أنه يمكن حماية الكرة من المدافعين الآخرين عن طريق الحد النهائي.

وإذا كان من عادة لاعب الارتكاز المهاجم أن يؤدى حركة الخطو لأعلى (القطع الخاطف) وكان بالتالى في منتصف المنطقة فإنه يجب أن ينظر أولاً إلى الجهه التي تحرك منها حيث يوجد القليل من المساعدة في الجهه التي تم إخلائها وبالتالى فهى الأفضل بالنسبة للمهاجمة، ولاعب الارتكاز المهاجم يكون جاهزاً للتحرك للتسجيل بمجرد أن يتعرف على مكان المدافع، وهناك العديد من الملاحظات التي يمكن تطبيقها عند تنفيذ تكنيك التسجيل للاعبي الارتكاز منها:-

١- التحرك لمواجهة السلة يجب أن يكون مدروساً لكى يتمكن لاعب الارتكاز من رؤية الهدف قبل بدء التصويب على السلة.

٢- كل التصويبات التي تؤدى من مسافة ١٠أقدام من السلة يجب أن تستخدم لوحة الهدف لأن ذلك يزيد من منحنى طيران الكرة وبالتالى زيادة نسبة التسجيل.

٣- حركات القدمين يجب دائماً أن تسبق حركات الطرف العلوى من الجسم وذلك لاحتلال المكان المناسب.

٤- يجب على لاعبي الارتكاز استخدام الخداع بالرأس والكتفين فقط وذلك حتى لا يجبروا على تثبيت قدم الارتكاز وذلك حتى يستجيب المدافع بالتحرك نحو جهة ما.

٥- يجب على لاعبي الارتكاز تجنب عمل المحاورة داخل المنطقة الحرة وذلك لتفادى الاستيلاء على الكرة بواسطة المنافسين ويمكن استخدام وعمل محاورة واحدة بقوة Power Dribble ويتم ذلك بحماية الكرة وعمل المحاورة بكلا اليدين مع أداء إرتداد قوى للكره ومسك الكرة بالقرب من أقرب نقطة للأرض واستخدام المحاورة قد يكون ضرورياً للسماح للاعب الارتكاز بالارتقاء بالقدمين معاً، والتصويب القوى Power Shot وهو الذي يتم بالارتقاء بالقدمين معاً يكون مرغوباً بالنسبة للاعبي الارتكاز وذلك لتمكين لاعب الارتكاز من التفاعل مع الاحتكاك الحادث من المدافع أثناء عملية التصويب.

خطوة السقوط Drop Step:

خطوة السقوط هى التكنيك الأساسي الذي يستخدمه لاعبي الارتكاز عندما يكون ظهره للسله ويجب إتقان هذا الأسلوب قبل أى أسلوب آخر وهو الأكثر استخداما حيث يمكن تنفيذه مباشرة عقب التمريره أو عقب الخداع وعمل المحاورة ويمكن استخدامه مع ارتباطه بأي تحرك بدون الكره.

لنفترض أن لاعب الارتكاز المهاجم نجح في استلام الكرة وظهره للسله عقب استخدامه للدوران للداخل (Spin-In) وأن اللاعب المدافع خلفه في الجانب العلوي فإن لاعب الارتكاز يخطو فوق قدم المدافع مستخدماً القدم التي جهة الحد النهائي وذلك ليحجز المدافع بعيداً عن السلة ويتم ذلك بالكعب ثم بأمشاط القدم ثم عمل خطوه السقوط للمحافظة على قاعدة إتزان جيده كما بالشكل (٦:١٢).



ش (٦:١٢) خطوة السقوط

ولو قام لاعب الارتكاز بعمل خطوة السقوط بمجرد استلام الكرة فإن القدم التي ستتصل بالأرض تصبح هى قدم الارتكاز والقدم الثانية يمكن أن تتحرك حتى يتم أداء الارتقاء بالقدمين معاً.

لو أن لاعب الارتكاز استلم التمريرة ثم بعد ذلك قام بعمل خطوة السقوط فإن قدم الارتكاز تصبح القدم العكسية ويجب استخدام المحاورة لعمل الارتقاء بالقدمين معاً.

لو أن المدافع لم يحتك بلاعب الارتكاز عقب استلام الكرة فيجب على لاعب الارتكاز أن يتأنى قليلاً لقراءة موقف المدافع ثم يخلق فرصة للتصويب حيث يستخدم الخداع المتعمد بالرأس والكتفين باتجاه خط الرمية الحرة كما لو كان سيؤدى الارتكاز في ذلك الاتجاه وبمجرد أن يخطو المدافع نحو منتصف المنطقة استجابة لهذا الخداع يقوم لاعب الارتكاز باستخدام القدم التي باتجاه الحد النهائي لعمل خطوة السقوط فوق المدافع مستخدماً الكعب ثم أمشاط القدم مع أداء المحاورة القوية باليدين مع أداء التصويب السلمى القوى .Power Lay-Up

وكلا التحركين السابقين لخطوة السقوط يستخدمان التحرك نحو خط النهاية بإستخدام أو بدون استخدام المحاورة، ويجب أن يكون لاعب الارتكاز المهاجم قادراً على استخدام خطوة السقوط باتجاه خط الرمية الحرة لو كان المدافع يحرس خط النهاية.

ويجب استخدام خطوة السقوط مع المحاورة القوية عند التحرك نحو منتصف المنطقة وذلك لو كان المدافعون الآخرون ليسوا في أماكن تسمح لهم بالإستيلاء على المحاورة ومع ذلك فلو كانت المحاورة غير مناسبة عند أداء خطوة السقوط نحو المنتصف فيجب الإرتقاء بقدم واحده ويفضل استخدام التصويبه الخطافية في هذه الحالة.

وحيث أننا لا نشجع الإرتقاء بقدم واحده للاعب الارتكاز فإننا نفضل استخدام التصويب الخطافى القوى الإرتقاء بالقدمين Power Hook أو خطوة الطعن والتصويب Stab Shot.

ويجب على لاعب الارتكاز أخذ خطوة السقوط عقب إستلام الكرة أو استخدام المحاورة القوية للإرتقاء بالقدمين معاً، والخطوة الثانية يجب أن تمتد قليلاً بعد الخطوة الأولى بمجرد أن يواجه كتف اللاعب المصوب السلة كما بالشكل (٦: ١٣: a).

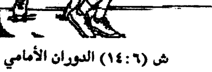
ويتم رفع الكرة لأعلى بمحاذاة الأذن ومسكها بكلا اليدين . ويتم تصويبها باليد الخارجية بمجرد دوران الكتفين لمواجهة السلة كما بالشكل (٦: ١٣: b). ويجب تصويب الكرة بإصبع السبابة ومتابعة التصويبات كما سبق الشرح في فصل ٤.

ش (٦: ١٣)
خطوة السقوط وأداء التصويبة الخطافية

سلسلة الدوران الأمامى Turnaround Series :

من أكثر الأساليب المستخدمة بواسطة لاعبي الارتكاز، ويكون أكثر فاعلية لو كان لاعب الارتكاز يتميز بالطول الفارع أكثر من المدافع الذي يحرسه وبدون تلك الميزة يكون من الأساليب الهجومية السهلة الدفاع عليها ويعتمد النجاح في تنفيذ هذا الأسلوب على قيام لاعب الارتكاز بأداء حركات الخداع قبل تنفيذ الدوران مع تنفيذ الحركة بسرعة ويكون أكثر فاعلية عندما لا يكون هناك إحتكاك مع المدافع وتنفيذ

الدوران الأمامى يتم عقب الخداع بالرأس أو الكتفين لجـذب إنتباه المدافـع نحـو إتجـاه معين ثم بسرعة تنفيذ حركة الارتكـاز الأمـامى بعيداً عن المدافع شكل (٦ : ١٤)، والقدم الـتي جهة التصويب يجب أن تتقـدم للأمـام ليكـون اللاعـب في وضـع التـهديد الثلاثـي (وضـع الاستعداد) ومستعداً للتصويب.



ش (٦ : ١٤) الدوران الأمامي

ويجب على لاعـب الارتكـاز المـهاجم الاحتفاظ بالكره عالياً وبعيداً عن متناول الدفاع عند تنفيذ الدوران مع أداء التصويب من الثبات أو من الوثب مع إنطلاق الكـرة بسـرعة نحو السلة ولكن حركة الدوران يمكن أن يصاحبها حركة خداع آخـرى أو أداء المحـاورة بمجرد مواجهة لاعب الارتكاز للسلة ويتوقف ذلك على وضع اللاعب المدافع ضده عقب الدوران ويمكن ربط المحاورة بقوة Power Dribble أو التصويب بقوة Power Shot مع حركة الدوران الأمامي.

سلسلة الدوران الخلفي Back Pirot Series :

غرض أداء حركة الارتكاز الخلفي هو: التحـرك بعيـداً عـن المدافـع ومواجهـة السلة قبل بدء الهجوم، ويكون هذا التحرك فعالاً سواء على حدود المنطقة الحـرة أو في منتصف المنطقة، وعقب تنفيذ الارتكاز الخلفي يكون لاعب الارتكاز في مركز يتطلب منـه تنفيذ الأساليب الهجومية مثل لاعب المراكز الخارجية (الجناح -صـانع اللعـب) لأنـه سيواجه السلة قبل محاولة التسجيل ويتم تنفيذ الارتكاز الخلفى على القدم العليا لو كان اللاعب متواجد على أحد جانبى المنطقة الحرة ويمكن تنفيذه علـى أى مـن القدمـين لـو كان اللاعب في منتصف المنطقة الحرة، أو يتم تنفيذه على القدم الداخلية لو كان اللاعب

موجود عند منطقة خط الرمية الحـرة وهنـاك ثلاثـة احتمـالات أساسية متاحـة للاعـب الارتكاز عقب أداء الارتكاز الخلفي:-

- **لو أن اللاعب المدافع ظل مكانة بعيداً عن لاعب الارتكاز فعليه التصويب فوراً.**
- **لـو يتحـرك المدافـع نحـو الكـرة، فـإن لاعـب الارتكـاز يـؤدى تغيـــير الاتجـــاه Cross Over ويهاجم نحو السلة.**
- **لو أن المدافع لم يستجيب لتحركات لاعـب الارتكـاز فعلـى لاعـب الارتكـاز أداء حركة خداع (سواء بواسطة الرأس أو الكتفين أو بإستخدام خطوة الطعن) لخلـق فرصة متاحة للتصويب أو المحاورة.**

نقاط إرشادية لإحتمالات التسجيل بالكره

١- يجب على لاعب الارتكاز أن يحمى الكرة عقب إستلام التمريرة.

٢- عقب إستلام التمريرة يجب على لاعـب الارتكـاز قـراءة وضـع المدافـع قبـل عمل أى تحرك.

٣- لا تسمح للاعب الارتكاز بمزج الحركة نحو السلة والتصويـب فيجـب علـى لاعب الارتكاز رؤية الهدف قبل انطلاق الكرة نحو السلة.

٤- تحركات لاعب الارتكاز لقراءة المدافع وكذا الخداع يجب أن تكون مدروسـة بينما الخطوات نحو السلة يجب أن تكون سريعة وبصورة انفجارية.

٥- يجب على لاعب الارتكاز استخدام لوحة الهدف لجميع التصويبات الـتي تتم من على مسافة ١٠ أقدام من السلة.

٦- حركات القدمين دائماً تسبق حركات الطرف العلوي من الجسم عند التحرك نحو السلة بالنسبة للاعب الارتكاز.

٧- يجب استخدام الخداع بالرأس والكتفين للاعبي الارتكاز وذلك للسماح لهم بالخطو بأقدامهم.

٨- استخدام المحاورة القوية والتصويب القوي بواسطة لاعبي الارتكاز فقط.

٩- يجب على لاعب الارتكاز ثنى الركبتين قليلاً والبقاء في الوضع منخفضاً للمحافظة على الاتزان وكذلك السرعة وأداء الحركات بصورة انفجارية.

١٠- التأكيد على استخدام خطوة السقوط بشكل قوى وذلك كاختيار أولى فاللاعبون المبتدئون لا يجب أن يستخدموا الدوران الأمامى أو الدوران الخلفي في البداية.

التدرج في تعليم احتمالات التسجيل بالكره

١- التحركات الفردية للاعبي الارتكاز باستخدام الكرة يجب تعليمها وفق التسلسل السابقة شرحه.

٢- تقديم التكنيك الخاص بحركات القدمين في كل أسلوب من الأساليب السابق ثم التقدم إلى أدائها عقب التمرير ثم الدفاع السلبي ثم الدفاع الإيجابي عقب التقدم في المستوى المهارة، ويجب أن يوضع الدفاع المناسب لكل أسلوب من الأساليب التي يتم التدريب عليها خلال مراحل التعليم.

٣- مزج التحرك بدون كره مع التحركات المختلفة بالكره.

٤- عقب إتقان كل الأساليب السابقة فإننا نعطى تعليمات للدفاع بتعديل أوضاعه عقب أداء التمريره، وذلك لإجبار المهاجم على قراءة المدافع واختيار الاحتمال المناسب والتسجيل.

(١:٦) احتلال المكان الهجومي لمدة ١٠ ث

الغرض: التدريب على إحتلال المكان الهجومى (ركوب المدافع) في أماكن مختلفة حول منطقة الرمية الحرة.

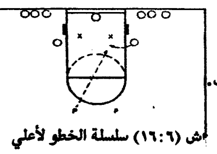
الأدوات: كره واحدة عند كل سلة.

ش (١٥:٦) احتلال المكان الهجومي

الإجراءات: وضع أربعة لاعبين للتمرير حول المنطقة ويبدأ لاعب الارتكاز المهاجم بالتواجد في نقطة خارج المنطقة وأمام لاعب الممرر رقم (١) وذلك كما بالشكل (١٥:٦)، حيث يقوم اللاعب الممرر رقم (١) بالتمرير إليه بمجرد أن يشير إليه لاعب الارتكاز بالتمرير ثم يقوم لاعب الارتكاز بإستلام الكرة ثم تمريرها للاعب رقم (٢) ثم يتحرك بخطوات إنزلاقية للموقع الثاني عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الحد الجانبى للمنطقة الحرة وذلك ليستقبل التمريرة من اللاعب الممرر رقم (٢) ثم يقوم رجل الارتكاز بالتمرير إلي اللاعب رقم (٣) ثم ينتقل إلى الموقع الثالث ليستقل التمريره من اللاعب رقم (٣) ثم يقوم بالتمرير للاعب رقم (٤) ويتحرك بالإنزلاق ليتسلم لتمريره منه ويستمر في ذلك العمل ليستقل أكبر عدد من التمريرات خلال ١٠ث.

ويمكن جعل هذا التدريب أكثر تعقيداً بأن يقوم اللاعب بالتصويب عقب كل إستلام للكره هذا بالإضافة إلى أن كل ممرر يمكن أن تكون معه كره وذلك لجعل لاعب الارتكاز يتحرك ويستجيب بسرعة.

(٢:٦) سلسلة الخطو لأعلى Step Series



ش (١٦:٦) سلسلة الخطو لأعلي

الغرض: مزج التحرك بدون الكرة مع احتمالات التصويب.

الأدوات: كره واحدة عند كل سلة.

الإجراءات: يبدأ لاعبوا الارتكاز من الوضع الأولى (Home Position) ويواجهون المنطقة الحرة ويقف اللاعبون الممررون على قمة المنطقة في نقطة قريبة من قوس التصويب بثلاث نقاط وذلك كما بالشكل (١٦:٦)، ويبدأ اللاعبون في عمل الخطو لأعلى واستلام التمريره ثم يؤدون خطوة السقوط (Drop Step) للخلف من نفس الاتجاه الذي بدأوا التحرك منه ويقومون بالتصويب ثم يتحرك اللاعب للجهة العكسية ويكرر نفس العمل.

ويجب تشجيع اللاعبين على التصويب باليد الخارجية على كلا جانبي السلة، وعلى اللاعبين تسجيل عدد معين من التصويبات قبل الانتقال إلى الاحتمال التالي للتصويب ويظل الإجراء كما هو والذي يتغير هو نوع التصويب.

وهناك احتمالات أخرى للتسجيل تشتمل على ما يلي:

- الخطو لأعلى مع عمل خطوة سقوط نحو منتصف المنطقة.
- الخطو لأعلى مع استخدام الخداع بالرأس والكتفين مع عمل محاورة قوية مع خطوة سقوط للخلف نحو الحد الجانبى للمنطقة.
- الخطو لأعلى مع استخدام خداع بالرأس والكتفين ثم محاورة قوية (Power Dribble) ثم أداء خطوة سقوط نحو منتصف المنطقة.
- الخطو لأعلى مع خداع بالرأس والكتفين ثم عمل دوران أمامى نحو الحد الجانبي للمنطقة.

• الخطو لأعلى مع خداع بالرأس والكتفين ثم عمل دوران أمامى نحو منتصف المنطقة.

• الخطو لأعلى مع أداء إرتكاز خلفى والتصويب.

• الخطو لأعلى وأداء إرتكاز خلفى ثم عمل خطوة تغيير إتجاه Cross Over نحو السلة.

و مع تحسين مستوى الأداء الهجومى للاعبي الارتكاز يتم إضافة الدفاع السلبى لكل نوع تصويب حتى يتعلم اللاعب كيف يقرأ اللاعب المدافع ثم يتطور الأداء ليصبح الدفاع الإيجابى ثم أكثر عنفاً.

متنوعات:

- سلسلة الدوران للداخل

نستخدم نفس احتمالات التصويب السابقة من الدوران للداخل مع استخدام التمرير من مركز صانع اللعب للجناح حتى يتمكن لاعب الارتكاز المصوب من عمل التوقيت المناسب للدوران للداخل قبل إستلام التمريره من مركز الجناح.

- سلسلة الدوران للخارج

نستخدم نفس الإحتمالات السابقة مع الدوران للخارج وأيضاً بإستخدام تمريرتين من صانع اللعب إلى الجناح ثم إلى لاعب الارتكاز.

- سلسلة القطع من أعلى لأسفل مع الدوران High To Low Roll Series

نمزج نفس احتمالات التصويب السابقة مع استخدام سلسلة القطع من أعلى لأسفل مع الدوران ويمكن للاعب الارتكاز التمرير للجناح قبل عمل الدوران.

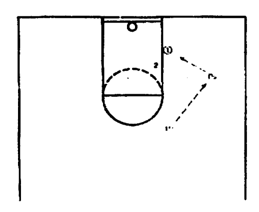
<u>(٦:٣) المنافسة بين لاعبي الارتكاز In The Pit (Post)</u>

الغرض: التدريب على أساليب لاعبي الارتكاز في الموقف التنافسي.

الأدوات: كره واحدة عند كل سلة.

الإجراءات: اللاعب رقم (١) يكون مهاجماً واللاعب رقم(٢) مدافع واللاعبان (٣) و (٤) يقومان بالتمرير كما بالشكل(٦:١٧)، يمكن للاعب رقم (١) المناورة في المنطقة ليتحرك نحو الكرة مستخدماً أى من التحركات بدون الكرة (الخطو لأعلى – الدوران للداخل – الدوران للخارج – القطع من أعلى لأسفل مع الدوران) وغير مسموح للاعبين الخارجيين بأداء التمريرة الساقطة ومسموح للاعب الارتكاز بأداء محاورة واحدة فقط للتحرك نحو السلة ويمكنه إعادة التمريرة للخارج مرة ثانية واستعادة مركزه الهجومي مرة ثانية، يتم تغيير واجبات لاعبى الارتكاز عقب تسجيل ٣ إصابات.

ملاحظة يمكن أداء نفس التدريب مع التركيز على الواجبات الدفاعية للاعب الارتكاز.



ش (٦:١٧) المنافسة بين لاعبي الارتكاز

الفصل السابع

المكونات الأساسية للألعاب الهجومية

[الألعاب الزوجية والثلاثية — المتابعة الهجومية]

المكونات الأساسية للألعاب الهجومية

الألعاب الزوجية والثلاثية – المتابعة الهجومية

كرة السلة هي لعبه تتطلب من اللاعبين أن يتكيفوا لما يحدث داخل الملعب، والهجوم هو جزء من اللعبة يتطلب من اللاعبين أولا أن يتعرفوا علي ما يحدث ثم الاستجابة بناء علي ذلك بصوره صحيحة، والتعرف علي ما يحدث ربما يتطلب التركيز علي كثير من الأدوار التي سبق تقديمها ويشمل ذلك مقدار بعد اللاعب المدافع عن المهاجم الحائز علي الكرة ٠

والاستجابة بصورة صحيحة يشمل عمل الاختيار السليم في الوقت السليم، والاحتمالات المتاحة للاعب في مركز صانع اللعب والجناح (المراكز الخارجية) والحائز علي الكرة ربما تشمل علي: التصويب، الخداع، المحاورة ثم التصويب، أو الاختراق نحو السلة، أو التمرير للاعب الارتكاز، أو التمرير للاعب في الجانب الأخر من الملعب أو التمرير بعيدا عن السلة أو عمل قليل من المحاورة للوصول لمركز أفضل يسمح له بفتح حارات التمرير ٠

كذلك هناك العديد من الخيارات متاحة للاعب الارتكاز الحائز علي الكرة تشمل: استخدام خطوة السقوط (Drop Step) الدوران الأمامي أو الدوران الخلفي أو اختيار الاتجاه المناسب لمهاجمه السلة أو التمرير للاعب الارتكاز الثاني، أو التمرير للاعب في أحد المراكز الخارجية ومن الواضح أن عملية اتخاذ القرار المناسب تعتبر عملية مركبة ٠

أيضا اللاعب غير الحائز علي الكرة يواجه بالقرارات التي يجب علية أن يتخذها ومتى ينفذها وعلى المدرب ألا يعلم اللاعبين فقط ما هي المهارات والتكنيك الخاص باللعبة ولكن أيضا عليه أن يساعدهم في عملية اتخاذ القرارات ٠

وهجوم الفريق يشتمل علي المزج ما بين المهارات الفردية التي سبق تقديمها سواء للاعبين في المراكز الخارجية أو لاعب الارتكاز مع تكنيك الألعاب الزوجية والثلاثية ومهارات المتابعة الهجومية.

فتكنيك (الأساليب الفنية) للألعاب الزوجية والثلاثية مهمة جدا لأنه غالبا ما يشترك لاعبان أو ثلاثة في أي محاولة تسجيل للإصابة .

والعنصر الهام الأخر لهجوم الفريق هو القدرة علي الحفاظ علي التحكم في الكرة عقب التصويبات الفاشلة، فالمتابعة الهجومية هي عادة انعكاس لمدى تصميم وجدية الفريق في النصف الهجومي من الملعب، وتقريبا نصف التصويبات تكون فاشلة (هذا الرقم يزيد بشكل كبير في المستويات الفنية الأقل) والتصويبات الفاشلة تخلق الفرص للمتابعة الهجومية والتصويبات التالية لها.

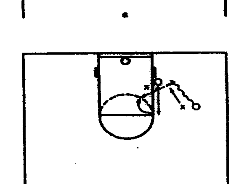
الأساليب الفنية للألعاب الزوجية والثلاثيةTow. And Three. Player Techniques

مهارات واحد ضد واحد السابق شرحها يمكن أن تستخدم في المناورة ضد المدافع الفردي ليكون اللاعب خالياً من الرقابة الدفاعية حيث يقوم بالتمرير أو التصويب .

ومع ذلك فالأساليب الهجومية في موقف المباراة غالبا ما تشتمل علي لاعبان أو ثلاثة يعملون معا لخلق مساحة يمكن للكرة أن تتحرك فيها للاعب متمركز في تلك المساحة ليحصل علي تصويبة ذات نسبة جيدة، والأساليب الفنية للألعاب الزوجية والثلاثية تمتزج معا لخلق الألعاب الهجومية، وسنقدم في هذا الفصل ألعاب: الاختراق " Drive " التمرير والقطع (هات – وخذ) " Give – And Go " القطع علي لاعب الارتكاز " Split – The Post " ألعاب الستار " Screening "

أ- ألعاب الاختراق: Drive

بشكل نموذجي يعتبر الاختراق من المهارات الفردية للاعـبي المراكـز الخارجيـة (أنظر فصل ٥) ومع ذلك ففي موقف المباراة كثيرا ما نجـد زميـلا مـهاجما متمركـزا في المنطقة التي يخترق منها للاعبي المراكز الخارجية، ولاعب الارتكاز يجب أن يسـتجيب لاختراق اللاعب الخارجي وذلك لخلق واتاحة فرصـة للتصويب ٠



فلاعب الارتكاز علي جانبي منطقـة الارتكـاز يجب أن يتحـرك مباشـرة لأعلـي المنطقـة بمجـرد أن يقوم اللاعـب الخـارجي بالاخـتراق والدخـول نحـو السـلة، وهـذا يخلـق مسـاحة خاليـة للاعـب القـائم بالاختراق للاستمرار في الدخول نحو السلة لو أتيحت له الفرصة ٠

ش (٧:١) ألعاب الاختراق

ولو أن اللاعب الحائز علي الكرة نجح في تخطى المدافع الذي يحرسه بأخذ الخطـوة الأولى بصـورة متفجـرة، فإنـه سـيواجه بعـده احتمالات أخرى، والاختيار يعتمد علي مكان لاعب الارتكـاز المدافـع وزميلـة المـهاجم، فلو بقى لاعب الارتكاز في المنطقة السـفلي أو المتوسـطة ولا توجـد هنـاك مسـاحة كافيـة للاختراق فإن اللاعب الخارجي يجب أن يمسك الكـرة ويـؤدى تصويبـه سـريعة عقـب المروق من المدافع الذي يحرسه مباشرة، ومع ذلك فلو اسـتجاب لاعـب الارتكـاز بصـورة صحيحة بالتحرك لأعلي المنطقة وبعيدا عن السلة فإن اللاعب الذي معـه الكـرة يمكنـه الاختراق بالقرب من السلة للحصول علي تصويبه ذات نسبه عالية جداً٠

الاحتمال الثاني للاعب الخارجي هو أن يرى ما يفعله لاعب الارتكاز المدافع، والقرار الذي يتخذه يعتمد علي الاختيارات التي يقوم بها ذلك المدافع، فلو بقى ملازما للارتكاز الذي يحرسه فإن اللاعب الخارجي الحائز علي الكرة سيكون لدية طريقا مفتوحا بدون أعاقه نحو السلة ويجب أن يستمر في الاختراق كما في الشكل (٧ : ١ : a)، ولو قرر لاعب الارتكاز المدافع حراسه اللاعب الخارجي الذي معه الكرة فعلى هذا اللاعب أن يؤدى المزيد من المحاورة ليجبر لاعب الارتكاز المدافع علي الانغماس في حراسه اللاعب الذي معه الكرة ثم عندئذ يؤدي تمريرة قصيرة للاعب الارتكاز الذي سيكون خاليا من الرقابة، وربما يحتاج لاعب الارتكاز المهاجم أن يأخذ مركزا مناسبا ليتسلم التمرير كما بالشكل (٧ : ١ : b).

وهذه الاحتمالات لا يمكن إعادة تخطيطها ولكنها تعتمد علي مقدار تعرف اللاعب المهاجم علي الاحتمالات التي يتم خلقها بواسطة تحركات كلا من اللاعبين المدافعين والمهاجمين وعمل الاستجابة السليمة والمناسبة ٠

نقاط إرشادية لألعاب الاختراق Drives

١- لعمل الاختيار السليم فإن اللاعب الخارجي يجب أن يقرأ الملعب للتعرف علي:

أ - هل يجب أن يؤدى الاختراق والدخول علي السلة ٠

ب- هل لاعب الارتكاز المهاجم موجودا في طريق الدخول ٠

ج- ما يقوم به لاعب الارتكاز المدافع ٠

٢- لاعب الارتكاز المهاجم يجب دائما أن يتحرك لأعلي المنطقة أو بعيدا عن السلة لو أن اللاعب الخارجي يحاول الاختراق والدخول علي السلة ٠

٣- التمريـرة الـتي يؤديـها اللاعـب الخـارجي يمكـن أن تكـون تمريـرة مـن أسفـل Under Hand Pass ولكن يجب التحكم فيها باليدين قبل أدائها وان تـؤدى قبل أن يغلق المدافع خط التمرير٠

٤- لاعب الارتكاز المهاجم يجب أن يحتل مكاناً مناسباً ليحصل علي التمريرة لـو أن المدافع الذي يحرسه يركز علي حراسه اللاعب الذي معه الكرة ٠

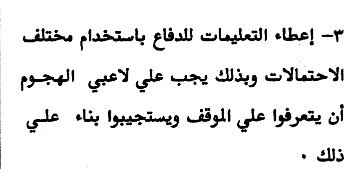
التدرج في تعليم ألعاب الاختراق

١- المشي خلال أداء كل الاحتمالات وفق التسلسل التالي مع استخدام لاعب ممرر في مركز صانع اللعب ولاعب جناح مهاجم وأخر مدافـع، ولاعـب ارتكـاز مـهاجم معه مدافع وذلك كما بالشكل (٧:٢).

- الاختراق، ولاعب الارتكاز السفلى يظل مكانه ٠
- الاختراق، ولاعب الارتكاز يتحرك لأعلي والمدافع الذي يحرسـه يتابعـه ويتحرك معه٠
- الاختراق، ولاعب الارتكاز يتحرك لأعلي والمدافـع الـذي يحرسـه يتـولى التركيز علي اللاعب الذي معه الكرة ٠

٢- التدريب علي كل موقف بالسرعة العادية مع إعطاء التوجيـهات للدفـاع بكيفيـة الاستجابة ٠

٣- إعطاء التعليمات للدفاع باستخدام مختلف الاحتمالات وبذلك يجب علي لاعبي الهجـوم أن يتعرفوا علي الموقف ويستجيبوا بناء علـي ذلك ٠



ش (٧:٢) التدرج في تعليم ألعاب الاختراق

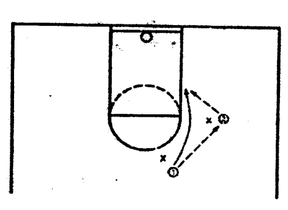
ب- ألعاب التمرير والقطع " هات وخذ " Give and Go

هناك نوعان من المواقف الهجومية تستخدم ألعاب القطع بواسطة اللاعبين البعيديـن عن الكرة ٠

- ألعاب التمرير والقطع

ففي ألعاب التمرير والقطـع يقـوم لاعب بالتمرير لزميله وفـوراً يقـوم بـالقطع نحـو السـلة ليتسـلم التمريـرة منـــه فــوراً وواقعياً فإن ألعاب التمريــر والقطـع يمكـن تنفيذها من أي مكان في الملعـب طالـا أن هنـاك مسـاحة خاليـة يمكـن للاعـــب أن يقطع فيها ليتسلم التمريرة ٠

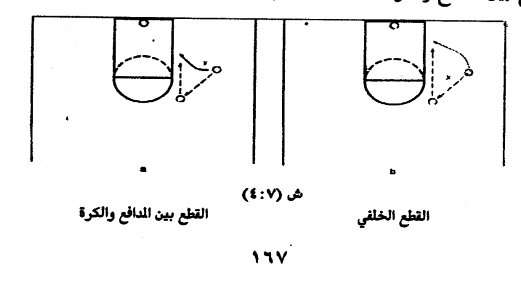
- القطع علي لاعب الارتكاز ٠



ش (٧:٣)
ألعاب القطع بين صانع اللعب والجناح

ويمكن أن تؤدى هذه الألعاب بين صانع اللعب والجناح كما بالشكل (٧:٣) أو بين جناح وصانع اللعب أو بين لاعب الارتكاز وأي من اللاعبين الخارجيين ٠

وتبدأ ألعاب التمرير والقطع بالتمرير أو إعطاء الكرة لزميل خالي من الرقابة الدفاعية ويقوم اللاعب المرر بسرعة بالقطع نحو السلة وسيكون هذا القطع فعالا خاصة لو أن المدافع يكون مسترخيا عقب التمرير، ويجب علي اللاعب القاطع أن يقطع بين المدافع والكرة- كما بالشكل (٧: ٤ :a).



ش (٧:٤)
القطع الخلفي — القطع بين المدافع والكرة

ولو كان المدافع قريبا من السلة فإن القاطع يستخدم القطع خلف المدافع وهو ما يسمى بالقطع الخلفي (backdoor) لو كان المدافع قريب من الكرة أكثر من القاطع كما بالشكل (٧ : ٤ : b).

ونجاح ألعاب القطع يعتمد علي الخطوة الأولى السريعة التي يأخذها القاطع ليكون خاليا ويتسلم تمريرة دقيقة من زميلة ويمكن أداء تصويبه سلمية أو التصويب من الوثب عقب استلام التمريرة ويتوقف ذلك علي مكان المدافع.

نقاط إرشادية لألعاب التمرير والقطع :

١- القاطع يجب أن يتعرف علي مكان وقوف المدافع وذلك حتى يقرر الجانب الذي سيقطع فيه.

٢- الطريق نحو السلة يجب أن يكون خاليا من المدافعين الأخرين .

٣- القطع يمكن أن يكون مسبوقا بالخداع بعيدا عن الاتجاه الذي ينوى اللاعب القطع فيه ويعقب ذلك أداء خطوة انفجارية نحو الاتجاه المطلوب.

التدرج في تعليم ألعاب التمرير والقطع :

١- المشي خلال ألعاب التمرير والقطع وبدون استخدام الدفاع، مثال لاعب خارجي (صانع اللعب) يمرر إلى لاعب الجناح، أو لاعب الارتكاز يمرر إلى الجناح يمرر إلي الجناح.

٢- تعليم القطع في الجهة التي بها الكرة مع استخدام دفاع سلبي.

٣- تعليم القطع الخلفي مع استخدام دفاع سلبي.

٤- السماح للمدافع ضد القاطع أن يصبح تدريجياً أكثر قوة.

٥- إضافة الدفاع ضد اللاعب المستلم أيضا وذلك من موقف (٢ ضد ٢).

٦- اللعب (٢ ضد ٢) مع وجود كلا اللاعبين في جهة من الملعب وكلا اللاعبين يمكن أن يستخدما القطع نحو السلة.

جـ- القطع علي لاعب الارتكاز Splitting The Post

مصطلح القطع علي لاعب الارتكاز (Split) يشير إلى الموقف الذي يستخدم فيه اللاعب زميله لاعب الارتكاز في محاوله للاحتكاك بالمدافع وإعاقته لحظيا للسماح للاعب القاطع بأن يكون في موقع مناسب لاستلام التمريره.

وعادة ما يستخدم لاعب الارتكاز في المنطقة العليا عند تنفيذ هذا الأسلوب للسماح للاعب القاطع أن يتحرك في مساحة كافيه للحصول علي التمريره، ومع ذلك يمكن استخدام لاعبي الارتكاز في جانب الضعيف من الملعب (Weak Side) للسماح للاعب في تلك المنطقة بالتحرك لاستلام الكره.

حيازة لاعب الارتكاز للكره Post Possession

يمكن أن تكون الكرة في حيازة لاعب الارتكاز أو في حيازة اللاعبين الخارجين عند استخدام أسلوب القطع علي لاعب الارتكاز و كلا النوعين يعتبران فعاليين لو تم تنفيذهما بصوره صحيحة.

وفى النوع الأول الذي تكون فيه الكرة في حيازة لاعب الارتكاز ويتم القطع عليه نجد أن هناك أربعة احتمالات كما بالشكل (٧:٥)، وهي:

ش (٧:٥) القطع علي لاعب الارتكاز

- أداء تمريرة الدفعة البسيطة للقاطع الأول.

– الخداع بعمل تمريرة الدفعة البسيطة للقاطع الأول ثم تسليم الكرة للقاطع الثاني.

– الخداع بعمل تمريرة الدفعة البسيطة لكلاً من القاطع الأول والثاني ثم يقوم لاعب الارتكاز بالدوران ومواجهة السلة والتصويب.

– الخداع بعمل تمريرة الدفعة البسيطة ثم الدوران لمواجهة السلة والخداع بالتصويب ثم التمرير لأي من اللاعبين القاطعين.

وعلى لاعب الارتكاز استخدام الاحتمالات السابق شرحها وفق التسلسل السابق، ولو أن المدافع علي القاطع الأول والثاني يحاول تجنب الدفاع علي لاعب الارتكاز بالتحرك نحو الجانب العكسي للاعب الارتكاز فإن احتمال أداء تمريرة الدفعة البسيطة يكون وارداً، ولو كان أداء تمريرة الدفعة البسيطة غير متاح فإن لاعب الارتكاز يؤدى ارتكازا خلفياً لمواجهة السلة وبمجرد أن يواجه السلة فإنه تكون لديه احتمالات التصويب أو التمرير لأي من اللاعبين القاطعين بالقرب من السلة وفق التسلسل السابق، ولو أن أي من تلك الاحتمالات كانت غير متاحة فإن لاعب الارتكاز يجب أن يمرر لأي لاعب خالي من المراقبة الدفاعية وبعيدا عن السلة.

ولو أن لاعب الارتكاز معه الكرة بينما زميلاه يقطعان عليه فإن عليه حماية الكرة من المدافعين الآخرين والمساعدة في تسهيل مهمة اللاعبين القاطعين أيضا وهذا يتم بواسطة الارتكاز بحيث يكون ظهره في مواجهة المركز الأولي الذي يتخذه القاطع كما في الشكل (٦:٧)، وهذا يمكن لاعب



ش (٦:٧)
لاعب الارتكاز المهاجم يؤدي الدوران

الارتكاز من وضع جسمه بين المدافع والكره ويحمي التمريرة، ويجب علي رجل الارتكاز أداء الدوران بزاوية١٨٠°، بالنسبة للقاطع الثاني لحماية الكرة مره ثانية وعلى اللاعب القاطع أن يضع يديه أثناء استلام تمريره، الدفعة البسيطة في مستوى الخطر عند أداء التمريرة، ولو كان هناك أكثر من لاعب قاطع فيجب وضع تسلسل معين للقطع لضمان التوقيت السليم، وعلى القاطع أن يكمل قطعه نحو السلة ثم إخلاء المنطقة إذا لم يتسلم الكره، ولو أستلم الكرة فإنه يجب أن يكون في وضع الاستعداد حيث تكون الاحتمالات هي التصويب، المحاورة والتصويب، أو التمرير أو المحاورة للوصول لمكان مناسب للتمرير.

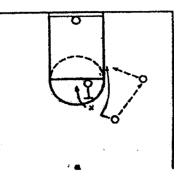
حيازة اللاعب الخارجي للكره Perimeter Possession

كما ذكرنا سابقا فإن القطع علي لاعب الارتكاز يمكن تنفيذه عندما يكون اللاعب الخارجي حائز علي الكرة ومره ثانية فلاعب الارتكاز يمكن أن يكون في المنطقة العليا أو السفلي.

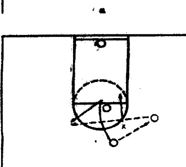
واللاعب القاطع يؤدى الخداع بعيداً عن الكرة ثم يتبع ذلك قطع سريع بالقرب من لاعب الارتكاز منتظراً التمرير إليه، ويجب علي القاطع أن يقرأ الدفاع لاختيار الاحتمال المناسب للوصول لمكان خالي لاستلام التمريرة أو التصويب

- لو أن المدافع يحاول البقاء بين لاعب الارتكاز والقاطع فإن اللاعب القاطع يجب أن يزيد من سرعته ثم يستخدم القطع في الجانب الذي به الكرة وذلك لكنس المدافع (Brush) في لاعب الارتكاز – أنظر الشكل (٧:٧:a).

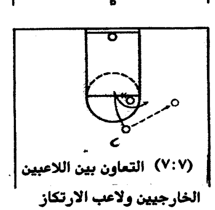
- لو أن المدافع يحاول البقاء بين الكرة والقاطع، فإن اللاعب القاطع يجب أن يستخدم القطع الخلفي خلف رجل الارتكاز ويتحرك بعيداً عن اتجاه القطع الأصلي وذلك ليكون خلف رجل الارتكاز ليتسلم التمريرة – أنظر الشكل (٧:٧:b).



• لو أن المدافع يتحرك خلف لاعب الارتكاز، فأن اللاعب القاطع يجب أن يؤدى الخداع بالقطع ثم يبقى في مكانه الأصلي ليكون رجل الارتكاز بين المدافع واللاعب القاطع كما بالشكل (٧:٧ c).



يمكن للاعب الارتكاز تسهيل عملية القطع وذلك بالخطو نحو طريق المدافع أو إجباره علي التوقف أو التحرك في طريقه علي مدار واسع لأخذ المزيد من الوقت لتغطية اللاعب الذي يحرسه ويجب أن تؤدى التمريرة في لحظة أن يكون اللاعب القاطع خالي من الرقابة الدفاعية، وتذكر أنه ربما يكون هناك لاعب أو أكثر قاطعين في هذا الموقف.



(٧:٧) التعاون بين اللاعبين الخارجيين ولاعب الارتكاز

نقاط إرشادية للقطع علي لاعب الارتكاز

١-اللاعب القاطع يجب أن يجبر المدافع الذي يحرسه علي أن يحتك أو يدور حول لاعب الارتكاز وذلك حتى يتحرر من الرقابة الدفاعية.

٢-لاعب الارتكاز يمكن أن يسهل مأمورية القاطع وذلك بأداء الارتكاز نحو طريق (المرور) الذي يقطعه اللاعب المدافع.

٣-لو كان هناك أكثر من لاعب قاطع فيجب أن يكون هناك تسلسل محدد للقطع.

٤-اللاعب القاطع يكون خاليا لحظيا عندما يتجاوز لاعب الارتكاز ويجب أن يتسلم التمريرة فوراً

التدرج في تعليم ألعاب القطع علي لاعب الارتكاز:

١- المشي أثناء استخدام أسلوب القطع علي لاعب الارتكاز وبدون دفاع مع استخدام الاحتمالات وهى التمرير ثم التصويب و فق ذلك التسلسل:

أولا التمرير للقاطع الأول ثم التمرير للقاطع الثاني ثم لاعب الارتكاز يقوم بالدوران

٢- إضافة الدفاع ضد اللاعبين القاطعين والتدريب علي كل الاحتمالات.

٣- إضافة دفاع ضد لاعب الارتكاز والتنبيه علي المدافع بالسماح بأداء كل الاحتمالات كما تم التدريب عليها.

٤- التدرج بأنه يصبح الدفاع أكثر صلابة وخشونة.

د- ألعاب الستار Screening:



- ألعاب الستار بعيداً عن الكرةScreens Off The Ball

الستار هو أسلوب هجومي مصمم لإبعاد المدافع الذي يحرس اللاعب المهاجم أو تأخير هذا المدافع لفترة زمنية تسمح للمهاجم لاستلام التمريرة أو القيام بالتصويب.

والستار بعيداً عن الكرة يستخدم لعمل قطع نحو الكرة وهناك ثلاثة لاعبين يشتركون في تلك المناورة وهم القائم بالستار، القاطع، اللاعب الممرر.

ويبدأ الستار بأن يقوم اللاعب القائم بالستار بعمل

ش (٧:٨)
تنفيذ الستار والدوران

اتصال بعينه مع اللاعب زميله المهاجم القاطع لتنفيذ أي من أنواع الستار المتفق عليها وتحريك اللاعب القاطع نحو اتجاه القطع.

واللاعب القائم بالستار يجب عندئذ أن يتعرف علي اللاعب المدافع الذي يحرس اللاعب القاطع وأن ينفذ الستار بالتحرك مباشرة نحو هذا المدافع وذلك بوضع قدميه بأتساع الحوض مع ثنى الركبتين قليلاً مع ثنى المرفقين لحماية منطقة الصدر عند تنفيذ الستار فعلياً، وظهر اللاعب القائم بالستار يكون مواجهاً الاتجاه الذي ينوي اللاعب القاطع التحرك إليه، وبمجرد مروق اللاعب القاطع وتخطيه اللاعب القائم بالستار فإن هذا اللاعب يؤدى الارتكاز الخلفي باستخدام القدم القريبة من المدافع كقدم ارتكاز ،وهذا يجبر اللاعب المدافع علي الدوران باتجاه بعيد حول الستار أو يبعد المدافع تماما عن اللاعب القاطع وهذا يسمى عملية الدوران (Roll)، والقائم بالستار يقوم بالدوران بعيداً عن اللاعب القاطع ويكون المدافع خلفه، وذراعيه مفرودة ويطلب تمرير الكرة إليه، ويجب أن يكون هذا الدوران في اتجاه بعيداً عن الاتجاه الذي يقطع فيه اللاعب القاطع كما بالشكل (٧:٨).

واللاعب القاطع يتحرك في نفس توقيت الخطوة الأولى للاعب القائم بالستار، فاللاعب القاطع يجب أن يساعد في تنفيذ الستار ، وذلك بإجبار المدافع أن يلعب بالقرب منه، وهذا يؤدى عن طريق الخداع بالقطع نحو السلة والذي يجبر المدافع علي الخطو نحو خط التمرير وبالقرب من اللاعب المهاجم وهذا نسميه التصاق المدافعين (Jamming The Defense)، والتوقيت يعتبر شيئاً أساسياً؛ فاللاعب القاطع يجب أن يجعل المدافع يلتصق به عند بدء تنفيذ الستار وعندما يكون القائم بالستار في وضع ثابت يقوم اللاعب القاطع بأداء التحرك بشكل سريع وانفجاري

للقطع خارجا من الستار ومتجها نحو الكره، واللاعب القاطع له خياران وذلك بنـاء علي تحركات المدافع فهو يستطيع القطع مباشره نحو الكرة أو بعيدا عن الكره.

والقطع المباشر نحو الكرة يستخدم لـو أن القـاطع يتخطـى القـائم بالسـتار وليـس هناك أي مدافع بينه وبين اللاعـب الحـائز علي الكـره، والقـاطع يكـون طريقـه خاليـاً حيث يكون القائم بالستار بينه وبين المدافـع كما بالشكل (٩:٧)، ويجب علـي القـاطع أن يتحرك بعيداً عن الكرة لـو كـان المدافـع بينه وبين اللاعب الحائز علي الكرة



ش (٩:٧) الخروج من الستار

ولو أن القاطع يتسلم التمريرة وغير قادر علي التسجيل فهو يجب أن ينظر فـوراً نحو زميله القائم بالستار ويؤدى الدوران، أيضاً لو كان القاطع غير خالي وكان مراقبـاً بالدفاع أثناء القطع والخروج من الستار فإن اللاعب الممرر يجـب أن يـؤدى التمريـ إلى القائم بالستار عند تنفيذ عملية الدوران.

نقاط إرشادية عند تنفيذ الستار بعيداً عن الكره

١- لابد أن يكون هناك اتصال بصري وإشارات مرئية وصوتيـة بـين القـائم بالسـتار واللاعب القاطع لبدأ عملية الستار.

٢- اللاعب القاطع يجب أن ينتظر حتى يصل القـائم بالسـتار لوضـع الثبـات قبـل القطع خارجاً من الستار وذلك لتجنب ارتكاب خطأ علي زميله المهاجم.

٣- علي اللاعب القاطع أن يزيد من سرعته عند تنفيذ القطع وذلك ليكون فعالاً عند التحرك نحو الكره.

٤- سيكون هناك علي الأقل احتمال واحد متاح لو تم تنفيذ الستار بشكل مناسب ولكن اللاعب الحائز علي الكرة واللاعب القاطع كلاهما يجب أن يقرأ الدفاع لاتخاذ القرار السليم.

٥- الستار يجب أن يستخدم ليتجه اللاعب نحو الكرة وليس ليتحرك بعيدا عن الكره.

التدرج في تعليم الستار بعيدا عن الكره:

١- المشي خلال أداء الستار والقطع مع استخدام الدفاع الثابت الذي يحرس القاطع، ويجب علي اللاعب القاطع أن يتسلم التمريرة وهناك تعليمات للمدافع أن يحاول وأن يتحرك بين القائم بالستار والقاطع ثم في المرة الثانية نرشد المدافع أن يتحرك خلف القائم بالستار ويحاول أن يستعيد وضعه نحو القاطع.

٢- نكرر نفس الإجراءات السابقة ولكن هذه المرة فإن القائم بالستار يجب أن يتسلم التمريرة عند أداء الدوران عقب تنفيذ الستار.

٣- نضيف لاعب مدافع للقائم بالستار لخلق موقف ٣ ضد ٢ والتدريب علي مواقف الستار مع استلام اللاعب القاطع للكرة وكذلك اللاعب القائم بالستار يتسلم التمريرة.

٤- السماح للاعبين المدافعين بأن يكونوا أكثر عدوانية وفاعلية حيث يجب علي اللاعبين الهاجمين أن يقرأوا وضع الدفاع في كل موقف وعمل الاختيار السليم.

٥- إضافة مدافع ضد اللاعب القائم بالتمرير ليصبح الموقف ٣ ضد ٣.

* الستار علي الكرة Screens On The Ball

الستار علي الكرة يشتمل فقط علي لاعبان مهاجمان: القائم بالستار واللاعب الذي معه الكره.

وتصميم الستار يسمح للاعب الذي معه الكرة للمحاورة بجوار القائم بالستار بطريقـه تسمح بالتحرر من المدافع للقيام بالتصويب أو الدخول علي السلة، ويتـم تنفيـذ الستار بنفس الأسلوب المستخدم في أثناء تنفيذ الستار بعيـد عـن الكـره، حيـث لابـد أن يكـون هناك اتصال بصري بين القائم بالستار واللاعب الحائز علي الكرة ونداء من هـذا اللاعـب ثم تحرك للقيام بالستار.

وعلى اللاعب القائم بالستار أن يحاول عمل حجز للمدافـع الـذي يحـرس المـهاجم الحائز علي الكرة مستخدما اليد منثنية علي الصدر ونحذر من عمل دفع للمدافع كما بالشكل (٧: ١٠)، وعنصر المفاجأة غير موجود في هذا النـوع مـن السـتار كما يمكن أن يحدث في الستار بعيدا عن الكره.

ش (٧: ١٠) حجز المدافع

والستار علي الكـرة يكـون أكـثر فاعليـه لـو أن المهاجم الذي معه الكرة لم يقم بالمحاورة قبل أن يتم عمل الستار وعلـى المـهاجم الـذي معه الكرة أن يؤدى خداع بعيدا عن الجهـة الـتي ينـوى المحاورة إليها عقب الستار.

ولحظة إقامة الستار يقوم اللاعب الذي معه الكـرة بـأخذ الخطـوة الأولى بشـكل انفجـاري وسـريع ومؤديـا المحاورة بجانب اللاعـب الـذي قـام بـالحجز مباشـرة، وهـذا يجـبر المدافـع علـي عمــل التغيـير الدفـاعي (Switch) أو الخطو خلف المـهاجم لاستعاده مكانـه الدفاعي كما بالشكل (٧: ١١).

ش (٧: ١١)

المهاجم يؤدي الخطوة الأولى بشكل انفجاري وسريع

ش (٧: ١٢)

التمرير إلي اللاعب الذي نفذ الستار

لو أن أي من اللاعبان المدافعان حاولا استعادة المركز الدفاعي لحماية الكـرة ،فـان اللاعب الذي معه الكرة لابد أن ينظر إلى تمرير الكرة حيث عادة ما يكون اللاعـب الـذي نفذ الستار خاليا عقب عمل الدوران بعيدا عن اتجاه المحاورة كما بالشكل (٧: ١٢).

نقاط إرشاديه للستار علي الكره

١. القائم بالستار يجب أن يحجز المدافع الذي يحرس المهاجم الذي معه الكره

٢. اللاعب المهاجم الذي معه الكـرة يجـب أن يزيـد سـرعة المحـاورة والاخـتراق المباشر نحو السلة وبالقرب من كتف اللاعب المنفذ للستار.

٣. اللاعب القائم بالسـتار لابـد أن يـؤدى الـدوران (Roll) بعيـدا عن الممـر الـذي يتحرك فيه المحاور وذلك لإجبار المدافعين علـي عمـل اختيـار لأي الاتجـاهين سوف يتحرك.

٤. المهاجم الذي معه الكرة يجب أن يكون جاهزا للتصويـب او التمريـر عقـب اداء محاوره واحده أو اثنين قبل أن يستعيد المدافعين أماكنهم الدفاعية.

التدرج في تعليم الستار علي الكره:

١. المشي خلال أداء الستار علي الكـرة مسـتخدما لاعـب يـؤدى السـتار، ولاعـب مهاجم حائز علي الكره، ومدافع ثابت يحرس اللاعب الذي معه الكـره، ولابـد من ترتيب الاحتمالات وفق التسلسل الأتي:

- اللاعب الذي معه الكرة يخترق ويصوب.
- اللاعب الذي معه الكرة يخـترق ويمـرر للاعـب القائم بالسـتار عقب تنفيذها للدوران.

٢. إضافة مدافع سلبي يحرس اللاعب القائم بالستار، مع استخدام كلا الاحتمالين السابقين مع إضافة الاحتمال الثالث الذي يشتمل علي التمرير للزميل الثالث بعيدا عن السلة لو أن كلا الاحتمالين لم ينجح اللاعبون في تنفيذهما.

٣. السماح للدفاع بان يكون أكثر فاعليه وأكثر خشونة.

المتابعة الهجومية Offensive Rebounding

المتابعة الهجومية تسمح بفرصه ثانيه للتسجيل عقب التصويب الفاشل ويجب التركيز عليها في كل خطه هجومية، وهي تشمل كلا من أسلوب الأداء الفريقي ومهارة هجومية فردية.

فمن وجهة نظر الأداء الفريقي يجب علي اللاعبين مهاجمة مناطق معينه من الملعب لتغطية زوايا المتابعة المناسبة فالكره سوف ترتد في زاوية مشابهة لزاوية التصويب ما لم تصطدم بالحلقة بطريقه تؤدى إلى ارتدادها في اتجاه أخر لذلك فلو أن الكرة تم تصويبها من زاوية ٤٥° وفشلت التصويبه فسوف ترتد الكرة قريبا من الزاوية ٤٥° من الجهة العكسية للمنطقة.

ومن حيث أن المتابعة الهجومية تعتبر مهارة فردية تتطلب من اللاعب توقع انطلاق التصويبة والتحرك نحو السلة في المساحات الخالية، ولو نجح المهاجم في أن يأخذ مكان أمام المدافع ليحصل علي المكان الأمامي في المتابعة فليس من الضروري استخدام أي أسلوب خاص للحصول علي المتابعة، ومع ذلك فهناك أسلوبان فنيان يستخدمان في المناورات ليحصل المهاجم علي المكان الأمامي في المتابعة هما:

- الخطو بعيداً عن المدافع Step away
- الدوران بعيدا عن المدافع Spin off

كل اللاعبين المهاجمين في الفريق يجب أن يهاجموا السلة من زاوية مختلفة لزيادة فرص الحصول علي المتابعة الهجومية، وهناك أربع زوايا هجومية يمكن أن يشغلها اللاعبون انظر الشكل (٧: ١٣).

واللاعب في مركز صانع العب يجب أن يرجع للخلف بسرعة حيث يكون صمام الأمان الدفاعي عقب التصويب.

ش (٧: ١٣) تغطية زوايا المتابعة

اللاعبان القريبان من خط النهاية وعلى كلا جانبي المنطقة مسئولان عن مهاجمة جانبي خط النهاية والحصول علي المكان الداخلي للمتابعة أمام المدافعان في تلك المنطقة أو جذب انتباه هذان المدافعان للسماح لزملائهم بالتحرك في تلك المساحة الخالية، ويجب عليهما التعرف علي زوايا ارتداد الكرة وذلك لتسهيل أوضاعهم في اتجاه الزوايا المتوقع ارتداد الكرة فيها.

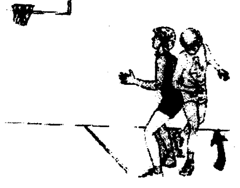
اللاعبان في المنطقة العليا في كلا جانبي المنطقة مسئولان عن مهاجمه منتصف المنطقة بالتحرك علي كلا الجانبين لكي يعملا علي إيجاد مساحه خاليه داخل المنطقة وعلي اللاعب في الجانب الضعيف توقع زوايا ارتداد الكرة عند التحرك بإتجاه السلة.

والنموذج السابق يرسل أربعة لاعبين نحو السلة، ويمكن عكس اتجاه تحركات هؤلاء اللاعبين كما يمكن للمدرب إرسال عدد اقل من اللاعبين نحو السلة حيث يفضل تامين الدفاع بعودة أحد اللاعبين للخلف لخلق التوازن الدفاعي.

الخطو بعيدا عن المدافع The Step-Away:

الشيء الهام في المتابعة الهجومية هو توقع اللاعب وتحركه لمكان ارتداد الكرة قبل انطلاق التصويبه وبالنسبة لأسلوب الخطو بعيداً عن المدافع يقوم المهاجم بالخطو للخلف بعيداً عن المدافع مستخدماً القدم التي باتجاه القطع ليتجنب حجزه بواسطة المدافع بعيدا عن لوحة الهدف.

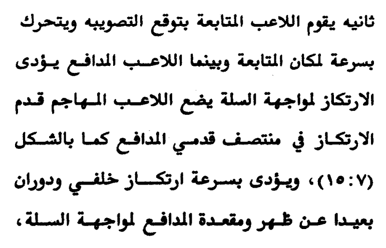
والقدم العكسية تقوم فورا بعمل تغيير اتجاه بالتقاطع (Crosses Over) بين المدافع وزاوية القطع وبمجرد أن يتحرك المهاجم نحو السلة وباتجاه مكان المتابعة كما بالشكل (٧ : ١٤).



ش (٧ : ١٤) الخطو بعيداً عن المدافع

الدوران حول المدافع The Spin Off

هذا الأسلوب في المتابعة الهجومية هو نفسه الارتكاز والدوران الذي يستخدمه كلا من لاعبي الارتكاز واللاعبين الخارجين في محاولة تحرير أنفسهم لاستلام الكرة (التمريرة)، ومره ثانيه يقوم اللاعب المتابعة بتوقع التصويبه ويتحرك بسرعة لمكان المتابعة وبينما اللاعب المدافع يؤدى الارتكاز لمواجهة السلة يضع اللاعب المهاجم قدم الارتكاز في منتصف قدمي المدافع كما بالشكل (٧ : ١٥)، ويؤدى بسرعة ارتكاز خلفي ودوران بعيدا عن ظهر ومقعدة المدافع لمواجهة السلة،



ش (٧ : ١٥)
الدوران حول المدافع

ويمكن للاعب الحصول علي المكان الداخلي للمتابعة لـو تمكـن اللاعـب مـن وضـع قـدم واحده أو كلا القدمين بين المدافع والسلة.

نقاط إرشاديه للمتابعة الهجومية:

١. اللاعب القائم بالمتابعة الهجومية يجب أن يتحـرك قبـل أو أثنـاء لحظـة انطـلاق التصويبة.

٢. اللاعبون المتابعون في الجانب الضعيف يجـب أن يكونـوا في زوايـا تتناسـب مـع زاوية التصويب وفى الجهة العكسية للسلة حيث غالبا ما ترتد معظم التصويبـات الفاشلة في الجانب الضعيف و في نفس زاوية التصويب.

٣. اللاعبون المتابعون في الجهة التي بها الكرة يجب أن يسـتخدموا أسـاليب الخطـو بعيدا عن المدافـع أو الـدوران حـول المدافـع لتجنـب حجزهـم بفاعليـه بواسـطة المدافعين.

التدرج في تعليم المتابعة الهجومية:

١. تقديم مفهوم المتابعة الهجومية للفريق وفق التسلسل الأتي:

- زوايا المتابعة.
- تأمين الدفاع.
- زوايـا المتابعـة لاعبـين السـفليين بـالقرب مـن خـط النهايـة وبالنسـبة للاعبين في المنطقة العليا.
- الفروق في المقاومة الدفاعية في الجانب الـذي بـه الكـرة وفـى الجـانب الضعيف.

٢. تقديم أسلوب الخطو بعيدا عن المدافع مستخدما لاعب مصوب، ومتابع ومدافع ثابت في مركزين عند خط النهاية وفى مركز الجناح وفى الجانب الذي به الكره.

٣. السماح للدفاع أن يصبح أكثر صلابة وأكثر عدوانية في اتخاذ المكان المناسب للمتابعة.

٤. تقديم أسلوب الدوران حول المدافع مستخدما نفس الإجراءات السابقة.

٥. تقديم المتابعة الهجومية من الجانب الضعيف مع استخدام لاعب من مصوب ومتابع ومدافع ثابت والسماح للاعبين المدافعين أن يصحبوا أكثر عدوانية عندما تتحسن مهارات المتابعة الهجومية للاعبين في الهجوم.

٦. إضافة للاعب مهاجم متابع ومعه مدافع في الجانب الضعيف، ونطلب من المهاجمين مهاجمة مختلف زوايا المتابعة ومساعده بعضهم والبعض.

٧. مزج المتابعة من الجانب الضعيف والجانب القوى (الذي به الكرة) باستخدام لاعبين في كلا جانبي الملعب وصانع اللعب يتحرك لأداء التأمين الدفاعي.

تدريبات وأنشطة علي الألعاب الهجومية الزوجية والثلاثية

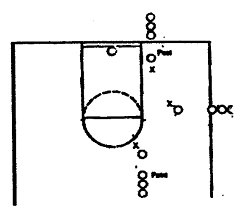
تدريب ٧: ١ (٣ ضد ٣) ألعاب هجومية من الجانب الذي به الكرة

الغرض: التدريب علي أساليب لعب ٢ ضد ٢ وثلاثة ضد ثلاثة

الأدوات: كرة سلة واحدة

الإجراءات: اللاعبين يقفون في ثلاث قاطرات وفقا لمراكز اللعب

(صانع اللعب – جناح – لاعب الارتكاز) كما في الشكل (٧ : ١٦)، واللاعب الأول في كل قاطره يكون مدافعا واللاعب الثاني يؤدى الدور الهجومي وعقب تسجيل إصابة أو تغير المراكز فإن اللاعبين المهاجمين يصبحوا مدافعين.



ش (٧ : ١٦) ألعاب ثلاثة ضد ثلاثة

وعلى اللاعبين البقاء في نفس اتجاه الكرة ويتم التدريب علي الدخول والاختراق نحو السلة مستخدمين التمرير والقطع، والستار علي الكرة أو القطع علي لاعب الارتكاز.

٢:٧ (٣ ضد ١) أداء الستار

الغرض: التدريب علي تنفيذ الستار مع الدوران

الأدوات: كرة سلة واحده

ش (٧ : ١٧) ٣ ضد ٣ مع الستار

الإجراءات: اللاعب صانع اللعب يمرر الى الجناح ثم يتحرك لعمل ستار للجناح الاخر الذي يحرسه المدافع، واللاعب الذي معه الكرة ينظر الى القاطع أو الى اللاعب الذي يقوم بالستار والدوران حيث يمكن التمرير الى أي واحد منهما، ويكون الدفاع سلبي ثم إيجابي كما بالشكل (٧ : ١٧).

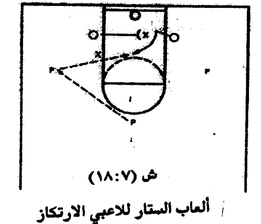
(٣:٧) ألعاب الستار للاعبي الارتكاز

الغرض: التدريب علي ألعاب الستار للاعبي الارتكاز داخل المنطقة المحرمة.

الأدوات: كرة سلة واحدة .

الإجراءات: لاعبان مدافعان يحرسان كلاً من لاعبي الارتكاز المهاجمان، مع وجود ثلاث لاعبين خارجيين يؤدون مهمة القيام بالتمرير حيث يتم تمرير الكرة لمركز الجناح حيث يقوم لاعب الارتكاز في نفس الاتجاه بعمل الدوران للداخل وأخذ مكان أمام المدافع الذي يحرسه محاولاً استلام الكره، ويجب عدم التمرير إليه حيث بعد ثانيتين يقوم هو بعمل ستار بعيداً عن الكرة لزميله في الجهة العكسية حيث أن هناك تعليمات للاعبين الخارجيين بالتمرير للاعب الارتكاز الخارج من الستار.

ويتم بعد ذلك تغير أدوار اللاعبين حيث يصبح المهاجمين مدافعين كما بالشكل (١٨:٧).



ش (١٨:٧)

ألعاب الستار للاعبي الارتكاز

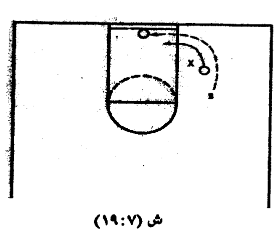
تدريبات وأنشطة علي المتابعة الهجومية

(٤:٧) المتابعة الهجومية في نفس جهة الكرة

الغرض: التدريب علي مهارات المتابعة الهجومية مستخدمين الخطو بعيداً عن المدافع والدوران حول المدافع.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

الإجراءات: يوضع اللاعب المصوب أو المدرب في زاوية ٤٥° وعلى بعد (١٢:١٠) قدم من السلة مع وجود لاعب مهاجم وأخر مدافع بالقرب من المنطقة، وبمجرد أن يقوم اللاعب بالتصويب يقوم اللاعب المتابع بأداء الخطو بعيداً عن المدافع ويحاول القيام بالمتابعة



ش (١٩:٧)

المتابعة الهجومية من الجانب الذي به الكره

والتسجيل وذلك كما بالشكل (٧: ١٩).

عقب اكتساب اللاعبين لبعض الخبرات في إتقان المتابعة نطلب من اللاعبين المدافعين أن يكونوا أكثر خشونة ثم بعد ذلك نغير اسلوب المتابعة إلي الدوران حول المدافع.

كما يمكن إضافة لاعب مهاجم وأخر مدافع في المنطقة القريبة من خط الرمية الحرة، وتنفيذ نفس التدريب السابق.

(٧: ٥) المتابعة الهجومية - من الجانب الضعيف.

الغرض: التدريب علي المتابعة الهجومية من الجانب الضعيف.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

الإجراءات: يوضع اللاعب المصوب أو المدرب في زاوية ٤٥° وعلى بعد (٣: ٣,٥ متر) (١٠: ١٢) قدم من السلة مع وجود لاعب مهاجم وأخر مدافع في الجهة العكسية من الملعب وخارج المنطقة المحرمة.

ش (٧: ٢٠) المتابعة من الجانب الضعيف

وبمجرد أن يبدأ اللاعب التصويب يتحرك المهاجم نحو خط النهاية للمدافع الثابت للقيام بالمتابعة والتسجيل كما بالشكل (٧: ٢٠).

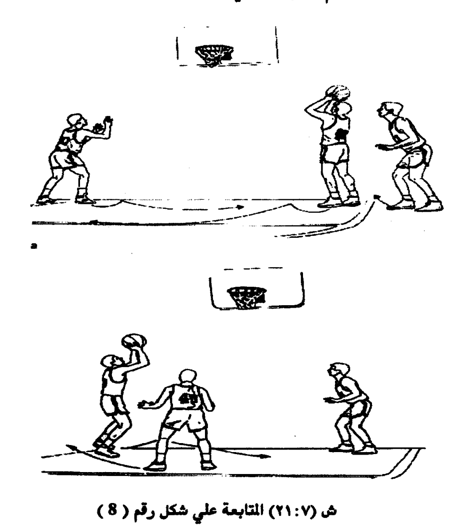
بعد ذلك يكون المدافع أكثر خشونة وعدوانية، كما يمكن إضافة لاعبان أحدهما مهاجم والأخر مدافع في مركز الجناح.

(٦:٧) المتابعة علي شكل رقم (8)

الغرض: تعليم اللاعبين دفع الكرة بصورة مناسبة أثناء المتابعة.

الأدوات: كرة سلة.

الإجراءات: مجموعات مكونة من ثلاث لاعبين لكل مجموعة، حيث يبدأ لاعب المنتصف التدريب بدفع الكرة نحو لوحة الهدف فوق المستطيل المرسوم علي لوحة الهدف وبإتجاه اللاعب الثاني، وهدف التدريب هو الاستمرار في متابعة الكرة والتحكم والسيطرة عليها لأكبر عدد من المرات من خلال دفعها نحو لوحة الهدف والتحرك للذهاب خلف اللاعب المستلم للكرة كما في الشكل (٧:٢١).



ش (٧:٢١) المتابعة علي شكل رقم (8)

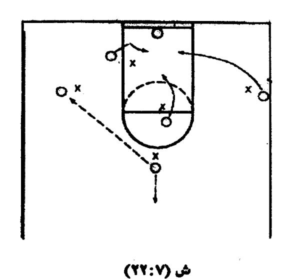
(٧:٧) المتابعة الهجومية (٥ ضد ٥)

الغرض: تدريب الفريق علي احتلال الأماكن في المتابعة الهجومية وكذلك المهارات الفردية في المتابعة الهجومية.

الأدوات: كرة سلة واحدة

الإجراءات: يتم وضع اللاعبين كما بالشكل (٧:٢٢)، حيث يكون هناك لاعبان للارتكاز واحد في المنطقة العليا والأخر في المنطقة السفلى، وثلاث لاعبين في المراكز الخارجية ويبدأ التدريب بأن يقوم صانع اللعب بالتمرير لأي لاعب في الملعب الذي يقوم بالتصويب فوراً مع بقاء المدافعين ثابتين بينما يقوم اللاعبون المهاجمون بالتحرك للاماكن المناسبة للحصول علي الكرات المرتدة بينما يقوم صانع العب بالعودة سريعاً نحو خط المنتصف.

وبعد تحسن مهارات المتابعة الهجومية نسمح للمدافعين بأن يكونوا أكثر خشونة ويمكن تبديل المهام الهجومية والدفاعية.



ش (٧:٢٢)

المتابعة الهجومية (٥ ضد ٥)

الفصل الثامن

هجـــوم الفريق

Team Offense

مفهوم الهجوم هو خلق مساحات داخل الدفاع وفي مدى مناسب للتصويب ذو النسبة العالية وحتى يمكن للاعبين المهاجمين التحرك خلال تلك المساحات، فربما يحاول لاعبو الفريق المهاجم تحريك اللاعبين المدافعين لأماكن معينة وذلك بما يسمح للاعب المهاجم بالدخول لمنطقة هجومية من زاوية مختلفة (أخرى)، واللاعبون يستخدمون أساليب الهجوم الفردية والألعاب الزوجية والثلاثية لتنفيذ استراتيجية هجوم الفريق.

وهناك ثلاثة مفاهيم عامة تؤثر في كل نظريات الهجوم وتحدد أسلوب لعب الفريق وهى:

- التحكم في الكرة Ball Control.
- إيقاع الهجوم Tempo.
- اختيار نوع التصويب Shot Selection.

التحكم في الكرة: يتضمن حيازة الكرة، فالفريق لا يمكنه التسجيل بدون أن تكون معه الكرة، وهذا الجانب من اللعبة هو أحد أبعاد مفهوم الاحتفاظ بالكرة والتركيز على مهارات مناولة الكرة وربما يختلف المدربون فيما بينهم في تقدير أهمية التحكم في الكرة عند وضع خططهم، فلو كان هذا العنصر ذو أهمية كبيرة بالنسبة للمدرب فإن الفريق سيلعب نسبياً مباراة متحفظة وسينتقي كل تمريرة أو محاورة يقوم بها وعلى

العكس لو كان التحكم في الكرة أقل في الأولوية فإن الفريق سيغامر أكثر بمناولة الكرة وانتقاء التصويب.

إيقاع الهجوم: هو عبارة عن سرعة تحرك الكرة، فالإيقاع السريع ينعكس في الانتقال السريع من الدفاع للهجوم (الهجوم الخاطف) وفيه يصوب الفريق بسرعة جداً بمجرد أن تكون الكرة في المدى المناسب للتصويب، والإيقاع البطيء يتمثل في الفريق الذي يتمهل في نقل الكرة للنصف الهجومي، وكل لاعب يحتفظ بمركزه الذي يلعب فيه أثناء مناولة الكرة لعدة ثواني قبل أداء التمرير، وفي الإيقاع البطيء يؤدي الفريق العديد من التمريرات قبل التصويب وهو يؤكد على التحكم في الكرة التي تذهب من يد إلى يد.

اختيار نوع التصويب: هو الدرجة التي يحاول بها الفريق تحريك الكرة بالقرب من السلة للوصول لتصويبه ذات نسبة عالية، فبعض الخطط الهجومية ربما تشجع على التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط والعكس فبعضها الآخر يشجع اللاعبين على التصويب فقط عندما يكونوا داخل المنطقة، ويجب على المدرب تحديد أي الأسلوبين سيرغب في تنفيذه في غضون الخطة الهجومية، فكل أسلوب يمكن أن يتغير طبقاً لظروف المباراة، فعلى سبيل المثال فريق متقدم بـ ١٠ نقاط وباقي على نهاية المباراة خمس دقائق يجب أن حاول التحكم في الكرة ويلعب بإيقاع بطيء ويعمل على التسجيل من داخل المنطقة والحصول على التصويبات ذات النسبة العالية، وفي المقابل فريق مهزوم بفارق ١٠ نقاط وباقي خمس دقائق على نهاية المباراة فإنه ربما يحتاج لبعض المجازفة وإسراع إيقاع المباراة وأن يحصل على العديد من احتمالات التصويب الجيدة كلما أمكن ذلك وفي القوت المتاح لديه، فالفريق الذي سينفذ هذه المتغيرات بشكل جيد سيكون هو الفريق الفائز.

وهنا أوجه عدة بالنسبة لهجوم الفريق وكل منها يشمل سمات مثل التحكم في الكرة، إيقاع الهجوم، واختيار نوع التصويب. فالفريق يجب أن يكون قادراً على سرعة نقل الكرة من نصف الملعب الدفاعي إلى نصف الملعب الهجومي (الهجوم الخاطف) وأن يكون منظماً عند الهجوم المنظم على السلة (ضد كلا من دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة) وأن يتعامل جيداً مع المواقف الخاصة (كرات القفز - ألعاب خارج الحدود والرميات الحرة)، واللاعبون الصغار والأقل في الخبرة يتطلب تعليمهم الخطط غير المعقدة (المركبة)، وكلما زادت خبرة اللاعبين ومهاراتهم ومعارفهم فإنهم يتعلمون كيفية الاختيار السليم ولذلك تقل التوجيهات ويمكنهم أداء الخطط المركبة.

وفي هذا الفصل سيكون التركيز على الأربعة جوانب الرئيسية لهجوم الفريق ابتداءً من المفهوم البسيط مع درجة عالية من التدرج عند تعليم اللاعبين المبتدئين.

١- الهجوم الخاطف Transition

المرحلة الأولى للهجوم هي التحول من النصف الدفاعي للملعب إلى النصف الهجومي. وهذا التحول الهجومي يعقب أي تغيير في حيازة الكرة سواء أكان بالحصول على الكرة المرتدة، الاستيلاء على الكرة، قطع تمريرة، ارتكاب الفريق المهاجم لمخالفة. أو خطأ. كرة قفز، إصابة السلة أو رمية حرة، وسرعة إيقاع الهجوم الخاطف يمكن التحكم فيه بواسطة سرعة المحاورة أو التمرير أو التصويب عقب حيازة الكرة.

وعلى اللاعبين أن يتعلموا كيفية اللعب طبقاً لقدراتهم وبالتالي فسرعة الهجوم يجب أن تكون سريعة بقدر ما يمكن اللاعبين من التحكم في أجسامهم والكرة فمن المهم أثناء الهجوم الخاطف المحافظة على حيازة الكرة والتحرك لمراكز هجومية ذات نسبة تصويب عالية. فالسرعة ليست شيئاً ذو قيمة لو فقد الفريق حيازة الكرة في تلك الأثناء.

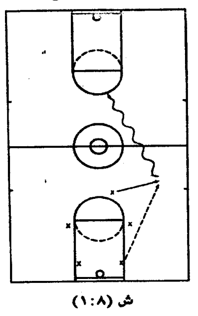
وسنقدم الهجوم الخاطف وفق تسلسل حدوثه من حيث: إخراج الكـرة بتمريـرة خارج المنطقة Outlet ثم احتلال الثلاث حارات، ثم تتبع الهجوم بواسطة اللاعبين الآخرين Trail ثم الهجوم الخاطف الثانوي Secondary.

والمثال الذي سنقدمه هنا يستخدم المتابعة لبدء الهجوم لأنها الحالة الأكثر حدوثاً في الهجوم الخاطف.

إخراج الكرة خارج المنطقة The Outlet

إخراج الكرة لخارج المنطقة عن طريق تمريرها من المنطقة المزدحمة (المنطقة المحرمة وأسفل السلة) للاعب خارج المنطقة بالقرب من الحد الجانبي وهذا اللاعب يمكن أن يكون أول لاعب تحرك لتلك المنطقة الخالية أو لاعب معين يطلب منه باستمرار التحرك لاستلام أول تمريرة عقب الحصول عليها ومن المرغوب فيه تحديد لاعب معين لشغل المنطقة خارج خط المنطقة المحرمة وهذا الأسلوب يضحي بالسرعة في إخراج الكرة لخارج المنطقة ولكنه يجعل الكرة في حيازة أفضل لاعب في مهارات مناولة الكرة ويضمن الاستخدام الأمثل ويقلل من عدد الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها لاعب آخر عديم الخبرة في التصرف في الكرة. وغالباً ما يكون هذا اللاعب هو صانع اللعب أو مساعده في حالة استخدام لاعبين خلفيين في هجوم الفريق (Double guard Offense) وهذا اللاعب يتسلم التمريرة بالقرب من الحد الجانبي القريب للاعب المتابع (الذي معه الكرة) وللأمام بقدر ما يسمح به الأداء الناجح للتمرير بحيث تصل لصانع اللعب بدون مخاطر أن يتم تشتيتها أو قطعها بواسطة الفريق المنافس ويتم تمريرها بحيث تصل إلى الكتف الخارجي للاعب، وعقب استلام الكرة يقوم بأداء حركة ارتكاز والنظر لنصف الملعب الهجومي قبل أداء التمرير أو المحاورة ويجب باستمرار تعليم هذا اللاعب دائماً كيفية التمرير لأي زميل مهاجم متقدم عن مستوى

الكرة وحارة التمرير مفتوحة بالنسبة لهذا الزميل، وعلى اللاعبين أن يتذكروا أن التمرير هو أسرع الوسائل لتحريك الكرة للنصف الهجومي، ولو كان التمرير غير متاح فإن اللاعب يقوم بالمحاورة لمنتصف الملعب في منطقة ما بين حارة الجانب وحارة المنتصف للاعبين القاطعين.



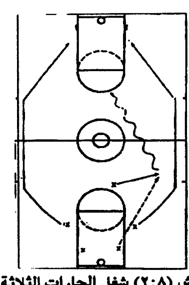
ش (٨: ١)

إخراج الكرة لخارج المنطقة عقب المتابعة

ويجب على اللاعب الذي استلم الكرة خارج المنطقة (Outlet) أن يستخدم المحاورة المترددة عند قمة الدائرة لو كان التمرير أو الدخول على السلة غير متاح ثم التمرير لأول لاعب خالي من رقابة الدفاع وعليه ألا يتوغل فيما بعد قوس الدائرة ما لم يكن ينوي تكملة الاختراق والدخول بالكامل نحو السلة كما بالشكل (٨: ١)،

شغل الحارات الثلاثة Filling Three Lanes:

يعتبر شغل الحارات الثلاثة من أكثر الجوانب التقليدية بالنسبة للهجوم الخاطف حيث يشغل اللاعب الذي يحصل على الكرة الحارة الوسطي غالباً تاركاً الحارتين الأخريين للاعبان الذين يقطعان لأداء الهجوم الأولي حيث يشغل اللاعب رقم ٢ الحارة اليمنى واللاعب رقم ٣ الحارة اليسرى وغالباً ما يؤدي هذا الدور لاعبا الجناح اللذان يتحركان من نقطة عند رأس المنطقة الحرة ثم يتحركان للأمام كلاً في الحارة المخصصة له ثم يقطعان بزاوية ٤٥° لمهاجم السلة عند استلام الكرة كما بالشكل (٨: ٢)، وعند اقتراب الجناح من المنطقة الحرة في



ش (٨: ٢) شغل الحارات الثلاثة

الهجوم يقوم بأداء خطوة متقطعة (Stutter Step) وذلك للسيطرة علـى وضـع جسـمه، والقدم الخارجية تبدأ في الدخول نحـو المنطقـة مـع الدفـع لتغيـير الاتجـاه نحـو السـلة وبزاوية ٤٥° وعندما يقوم اللاعب بتغيير سرعته والدخول نحو السـلة يقـوم بفـرد الـذراع الخارجية ليتسلم التمريرة، ويكون الجناح جاهزاً للآتي:

- استلام التمريرة والاستمرار في الدخول نحو السلة لأداء التصويبة السليمة.
- استلام التمريرة والتوقف لأداء التصويب من الوثب من مسافة قصيرة.
- استلام التمريرة وقراءة وضع الدفاع والتمرير لزميل آخر.
- عدم استلام التمريرة والتحرك بدون الكـرة لجـذب المدافـع أو اسـتمرار التحـرك لاستلام التمريرة في مكان آخر.

ولـو أن الجنـاح لم يتسـلم التمريـرة الأوليـة فإنـه سـيقوم بعمـل ألعـاب القطـع (L أو V) بعيداً عن المنطقـة المحرمـة وذلـك ليتحـرك في مكـان خـالي يسـمح للاعبـين المتابعين للهجوم بالدخول للمساحات الخالية.

تتبع الهجوم Trails

اللاعب الذي يتتبـع الهجـوم الأولي هـو اللاعـب الـذي كـان لا يشـغل أي مـن الثلاث حارات الأولية للهجوم ويمكن اعتبار اللاعبان في مركز ٤، ٥ أنهما هما المتابعـان للهجوم وغالباً ما يكونا لاعبا الارتكاز وهما غالباً ما يدخلان للمنطقة الحرة بعـد الجنـاح لأنهما يتحركان لمسافة طويلة وغير قادران على مغادرة المنطقـة المزدحمـة عقـب المتابعـة بشكل سريع.

واللاعبان اللذان يلاحقان الهجــوم يمكنـهما دخـول المنطقـة باسـتخدام أشـكال عديدة من القطع سواء موازياً للخط الجــانبي للمنطقـة أو اسـتخدام القطـع علـى الشـكل القطري أو التوقف عند خط الرمية الحرة، والوجهة النهائية لهم تختلف بناءً علـى نـوع التشكيل الهجومي الذي يستخدمه الفريق أثناء الخطة الهجومية أو بناءً على احتمـالات الهجوم الخاطف.

وأثناء الهجوم باستخدام لاعبا ارتكاز يمكن لهـذان اللاعبـان أن يقفـا في منطقـة الرمية الحرة أو في المنطقة السفلي أو لاعب في المنطقة العليا والأخر في المنطقة السفلى.

ولـو تحـرك اللاعبـان للمنطقـة السـفلية فـهما في أمـاكن تسـمح باسـتلام الكـرة أو القيام بالمتابعة في منطقة مناسبة وذات نسبة عالية للاستحواذ علـى الكـرة، وبالنسـبة لوقوف اللاعبان في تشكيل أحدهما في المنطقة العليا والأخر في المنطقة السـفلي فـإن ذلـك يسهم في عزل كل لاعب ارتكاز على حدى وهذا يقلل من احتمـال عمـل الدفـاع المـزدوج عليهما ويسمح للاعب الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) بأن يكون لاعب ممـرر لزميلـه في الارتكاز السفلي أو عكس اتجاه الكرة.

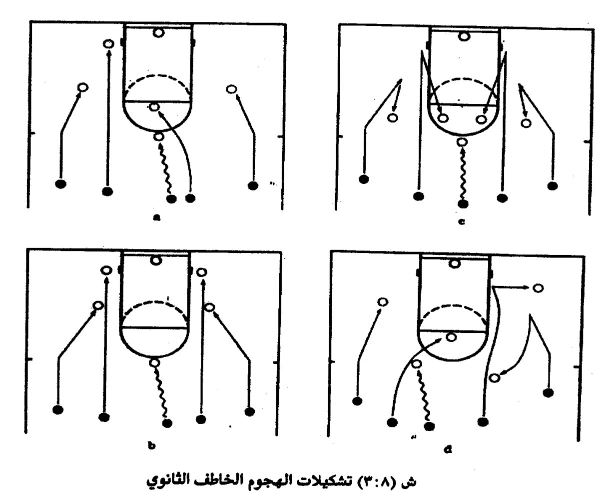
وبالنسبة للتشكيل الذي يسمح بوجود لاعبا الارتكاز في المنطقة العليا فهو يتيـح لهم فرص استلام التمريـرة أثنـاء تحركـهم باتجـاه السـلة، ومـع ذلـك فـالتمرير للاعـب الارتكاز في المنطقة العليا ليس ذو فرص تسجيل عاليـة كمـا في التمريـر للاعـب الارتكـاز في المنطقة السفلي.

الهجوم الخاطف الثانوي Secondary Transition:

الهجوم الخـاطف الثـانوي يشـير إلى التحـرك مـن أول الملعـب (نصـف الملعـب الدفاعي) إلى النصف الهجومي وهدف هذا الهجوم يتمثـل في نقطتـين أولهمـا اسـتمرارية

الهجوم بينما الدفاع لازال لم يتشكل بعد وثانياً تحرك اللاعبين المهاجمين لمراكـز تسمح لهم بتنفيذ الخطط الهجومية، والدفاع أثناء الهجوم الخـاطف الثـانوي يكـون في أضعف حالاته في الجانب الضعيف من الملعب (الجهة البعيدة عن الكرة)، وبافـتراض أن الكـرة تحركت بسرعة قبل تشكيل الدفاع فمن المرغوب فيه مهاجمة الجانب الضعيف لـو كـان التصويب غير متاح في الجانب الذي به الكرة قبل استكمال الهجـوم الخـاطف، وصـانع اللعب هو المسئول عن رؤية أن كل اللاعبين موجوديـن في مراكزهـم الهجومية قبـل بـدء الهجوم في نصف الملعب الهجومي.

وإليكم هذه الأمثلـة لتشـكيلات الهجـوم الخـاطف في نصـف الملعـب الهجومـي والتعديلات التالية لها:



ش (٨:٣) تشكيلات الهجوم الخاطف الثانوي

- التشكيل الهجومي ١: ٣: ١ حيث يقوم لاعب الارتكاز بالتوقف عند خط الرمية الحرة أو القطع السريع من المنطقة السفلي إلى المنطقة العليا (البوست) لبدء الهجوم – انظر الشكل (٨:٣:a).

- تشكيل ١: ٢: ٢ مع وجود لاعبا ارتكاز حيث يتحرك كلاهما للمنطقة المتوسطة أو السفلية عقب الهجوم الخاطف الأولي – انظر الشكل (٨:٣:b).

- تشكل ١: ٤ مع وجود لاعبا ارتكاز يدخلان لمنطقة حيث يتحركان للمنطقة السفلية ثم يقطعان سريعاً للمنطقة العليا لبدء الهجوم – انظر الشكل (٨:٣:c).

- تشكيل ٢: ١: ٢ مع استخدام لاعبان خلفيان ولاعب ارتكاز حيث:
  - اللاعب الجناح يجب أن يتحرك لمركزه في الجناح.
  - لاعب الارتكاز الوحيد يتوقف عند خط الرمية الحرة أو يقطع من المنطقة السفلي للمنطقة العليا.
  - اللاعب المتابع للهجوم يجب أن يتحرك لمركز مساعد صانع اللعب والذي خلا عقب تحرك الجناح – أنظر الشكل (٨:٣:d)..

ويكتمل الهجوم الخاطف الثانوي عندما:

أ– عندما تكون هناك محاولة للهجوم من الجهة التي بها الكرة أو من الجانب الضعيف أو للداخل قبل أن يتشكل الدفاع للدفاع عن الكرة.

ب– كل لاعب في مركزه لبدء الهجوم المنظم.

نقاط إرشادية للهجوم الخاطف:

١. التحكم في الجسم والكرة لهم الأولوية القصوى في تنفيذ الهجوم الخاطف، فعلى اللاعبين تعلم كيفية الأداء وفق قدراتهم البدنية والمهارية، فالتحرك السريع جداً مع فقدان السيطرة سواء على الكرة أو الجسم غير مرغوب فيها.

٢. يجب على اللاعبين أن يتعلموا التمييز عند اختيار التصويبة بحيث يراعى مدى التصويبة ومدى خلو اللاعب من رقابة الدفاع وكذلك التوازن قبل أداء التصويبة.

٣. التمريرات يجب أن تكون حادة ودقيقة، ويجب أن تؤدي لمزيد من الاختراق نحو السلة، ولا نوصي باستخدام التمريرات الساقطة لأنها تستغرق وقت طويل في الهواء بما يسمح للدفاع بقطع التمريرة.

٤. الفريق لا يمكنه التسجيل بدون الكرة لذلك ننصح اللاعبين بضرورة العناية بالكرة مع التحكم في التنفيذ والأداء حيث أن فقدان الكرة خاصة قبل التصويب يضيع جهود الفريق في الهجوم الخاطف.

التدرج في تعليم الهجوم الخاطف:

تعتبر تدريبات الهجوم الخاطف من الأمور المحببة للاعبين في كل الأعمار، ومع ذلك فإننا لا نوصي بتنفيذ تدريبات الهجوم الخاطف في المراحل السنية المبكرة والذين يكافحون للتحكم في الكرة والجسم، ومن غير المرغوب فيه استخدام تدريبات الهجوم الخاطف للاعبين الأقل من ١٢سنة حتى يحسنوا مهارات مناولة الكرة (Ball-Handling Skills) والتقدم (التدرج) في تلك التدريبات يشمل الآتي:

١–تقديم الهجوم الخاطف وشرحه على السبورة، ثم اجعل الخمسة لاعبين يمشون في الملعب لأداء التحركات الخاصة بالهجوم.

٢–تطوير كل مرحلة من مراحل الهجوم الخاطف والاستمرار لبناء الهجوم الخاطف بخمسة لاعبين والبداية تكون بكيفية إخراج الكرة من تحت السلة واحتلال الحارات، واللاعبين الملاحقين للهجوم.

٣–تقديم المهارات الدفاعية بالتوازي مع المفاهيم الهجومية، خاصة في حالات قطع ثلاثة لاعبين، وللتركيز على الجوانب الهجومية يجب أن يكون هناك زيادة عددية للهجوم مثال حالات: (٣ضد٢)، (٤ضد٢)، (٥ضد٣).

٢ – الهجوم على دفاع رجل لرجل Man to Man Offense

تتعدد الأساليب الفنية المستخدمة في إطار الهجوم على دفاع رجل لرجل بدءاً من المهارات الفردية لألعاب واحد ضد واحد أو الألعاب الزوجية والثلاثية مثل مرر واقطع أو القطع على رجل الارتكاز أو باستخدام ألعاب الستار ونجاح الهجوم على دفاع رجل لرجل يعتمد بشكل كبير على قدرة اللاعبين في التعرف على الموقف الذين يواجههم والتصرف السليم بناءً على ذلك.

وتطوير (تنمية) الهجوم هو عملية مزج الأساليب الفنية المختلفة في شكل معين، والمدربون المبتدئون يقومون باختيار أحد الخطط الهجومية الموجودة بالكتب أو يشاهدونها في الدورات التدريبية وكلما زادت خبرة المدرب فإنه يتجه نحو تنقية وصقل ألعاب الهجوم وبالتالي يتوصلون إلى الخطط الهجومية الخاصة بفرقهم.

والخطط الهجومية ليست سراً فبمجرد أن يتم أدائها أثناء المباراة يتم التعرف عليها ولذلك فإن قدرة اللاعبين على تنفيذ ما هو مطلوب في إطار الخطة الهجومية يعتبر

هو الشيء المهم، وهناك علاقة عكسية بين خبرة اللاعبين وكمية التركيب والتعقيد في بناء الخطط الهجومية، فكلما قلت خبرة اللاعبين كلما احتاجوا إلى خطط بسيطة وأقل تركيباً، وعلى المدربون واللاعبون أن يتعلموا كيفية الأداء بما يتمشى مع قدراتهم البدنية والعقلية والانفعالية للوصول إلى أفضل النتائج.

وهناك نمطين (أسلوبين) للهجوم على دفاع رجل لرجل

أ- الهجوم النمطي (المبني علي خطط هجومية محددة سلفاً) (Patterned)

هو هجوم مبني على خطة هجومية معينة ويتطلب من اللاعبين أداء أشياء معينة في أوقات معينة وغالباً ما يشتمل على أنماط مستمرة (خطط مستمرة Continuity Patterns) حيث أن التحركات تعيد نفسها حتى تتاح فرصة تصويب من منطقة ذات نسبة عالية للتسجيل، وهذه الخطط الهجومية المحددة سلفاً هي المرغوبة للاعبين الأقل في الخبرة.

ب- الهجوم الموجه بناءً على قواعد محددة (المبني علي نظام محدد) Rule-Oriented

هو هجوم أكثر تعقيداً ويجب أن يستخدم بواسطة لاعبين لديهم خبرة كبيرة، حيث يكون هناك اختيارات عديدة لكل لاعب في كل موقف وهذه الاختيارات تعتمد على قواعد عديدة، ويعتمد نجاح هذه الأسلوب من الهجوم على قدرة اللاعب في التعرف على الموقف واختيار الاحتمال المناسب في الوقت المناسب.

وسنقدم الهجوم النمطي لأنه يناسب اللاعبين المبتدئين.

تشكيلات الهجوم:

تشكيل اللاعبين أثناء الهجوم يختلف كما سبق الذكر ولكن كل تشكيلات الهجوم يجب أن تراعي شيئان هما: المساحات (المسافات) بين اللاعبين، والتوازن.

- المساحات بين اللاعبين هى المسافات بين لاعبي المراكز المختلفة في التشكيل الهجومي وتتحدد بالمدى المؤثر للتمرير الذي يؤديه اللاعب، وهذه المسافة تتراوح ما بين ٨ ـ ١٢ قدم وهذا يتوقف على قوة ومهارة اللاعبين، ويجب على اللاعبين المحافظة على المسافات المناسبة لفتح ممرات التمرير وإجبار الدفاع على الانتشار وهذا يخلق مساحات يمكن للمهاجمين التحرك فيها.
- التوازن: هو توزيع اللاعبين على كلا جانبي الملعب وعلى قمة المنطقة الحرة، ويفضل دائماً وجود لاعب في تلك المنطقة حتى يقوم بعكس اتجاه الكرة أثناء الهجوم وكذلك لتأمين الدفاع في حالة فقدان الكرة، ويجب توزيع اللاعبين على جانبي الملعب لتسهيل انتشار اللاعبين وإتاحة الفرصة لعكس الكرة في كلا الاتجاهين.

والتشكيلات الهجومية النموذجية تشمل ما يأتي:

- تشكيل ١ : ٣ : ١ (صانع لعب ـ جناحان ـ لاعب ارتكاز في المنطقة السفلية والآخر في المنطقة العليا.
- تشكيل ١ : ٢ : ٢ (صانع لعب ـ جناحان ـ لاعبا ارتكاز).
- تشكيل ١ : ٤ (صانع لعب ـ جناحان ـ لاعبا ارتكاز في المنطقة العليا).
- تشكيل ٢ : ١ : ٢ أو تشكيل ٢ : ٣ (صانع لعب ومساعده ـ لاعب ارتكاز في المنطقة العليا أو السفلي ـ وجناحان).

والتشكيلات المختلفة يتم اختيارها بناءً على الخصائص الفردية للاعبي الفريق، ويمكن اختيار اللاعبين المناسبين للتنفيذ في تشكيل معين، وعلى المدربين تعديل خططهم الهجومية بما يتناسب مع قدرات اللاعبين الموجودين لديهم كل موسم.

والملاحظ أن التشكيلات تتغير أثناء تنفيذ الخطة الهجومية حيث يبدأ التشكيل من جديد أو يحدث توازن في التشكيل الأولي في بعض مراحل تنفيذ الخطة الهجومية والعوامل الأساسية في أي خطة تتوقف على عدد لاعبي الارتكاز وصانعي اللعب (اللاعبون في الخط الخلفي)، والتشكيل الهجومي الأكثر استخداماً هو تشكيل١ : ٢ : ٢.

الهجوم النمطي (الخطط الهجومية المحددة سلفاً) Patterned Offenses

سنقدم هنا ثلاث نماذج لخطط هجومية تتدرج من البسيط إلى المركب وأولها هي الهجوم المنتشر (Spread Offense) حيث يستخدم اللاعبون مهارات اللاعبين الخارجين فقط ويتناسب مع اللاعبين في مرحلة الميني باسكيت.

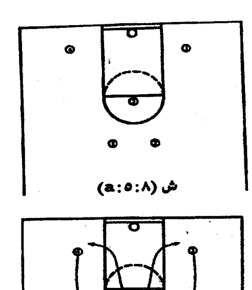
– والنموذج الثاني هو القطع على لاعب الارتكاز (Split The Post) حيث يبدأ في وضع لاعب الارتكاز ضمن الخطة الهجومية ولكن موقعه يكون في المنطقة العليا (البوست) حتى يتمكن من تنفيذ الكثير من مهارات المراكز الخارجية وهذا الهجوم يناسب اللاعبين تحت ١٤ سنة.

– النموذج الثالث هو باستخدام الستار في الجانب البعيد (Screen away) الذي يوظف لاعبا الارتكاز بحيث يلعب الناشئ وظهره للسلة وهناك تعقيد في التوقيت والمساحات بين اللاعبين والاحتفاظ بالتوازن في التشكيل، ويمكن أن يستخدمه اللاعبون في مرحلة ١٤ سنة وما بعدها.

– وبالنسبة للهجوم المبني على نظام محدد يفضل أن يقدم للاعبين ذوي المستوى المتقدم حيث يكونوا قادرين على خلق الفرص الهجومية بدلاً من التركيز على أداء وتنفيذ المهارة نفسها.

الهجوم المنتشر Spread Offense:

هذا الهجــوم كمـا في الشـكل يسـتخدم تشـكيل ١: ٢: ٢، مـع وجـود خمسـة لاعبين في خارج المنطقة، وهو مناسب للاعبين المبتدئين وعندما لا يكون المدرب قـد علم أي من اللاعب مهارات لاعب الارتكاز، ويبدأ الهجوم بالتمرير للاعب في الجنـاح وهـذه إشارة للجناح الآخر بالقطع قطريا لعمل ستار للاعـب الموجود بالقرب من خط النهاية وبينمـا الجنـاح يقـوم بالقطع يقوم اللاعب الموجود بأسفل في نفـس المنطقـة ليحل محله حيث يتم عكـس اتجـاه الكـرة للجـانب الآخر من الملعب لكي يتم تمريرها للاعب الخارج من السـتار وإذا لم يتسـلم الكـرة يتـم إعـادة التشـكيل الهجومي مرة ثانية لأداء نفس اللعبة مرة ثانية.



ش (٨: ٤)

القطع على لاعب الارتكاز Split The Post offense

نستخدم تشكيل ٢: ١: ٢ مع وجود أربعة لاعبين خـارجيين ولاعـب في المنطقـة العليـا، وهـذا الهجـوم لا يتضمـن المعرفـة الكبـيرة بأسـاليب لعـب رجل الارتكـاز ولـذا فإنـه مناسـب للمبتدئـين الذيـن يركزون على ألعاب ومهارات اللاعبين الخارجيين – أنظر الشكل (٨: ٥a).

ش (٨: ٥a)

التمريـرة الأولي تكـون مـن اللاعـب الخلفـي (صانع اللعب) إلى لاعب الارتكاز على البوست ويقوم

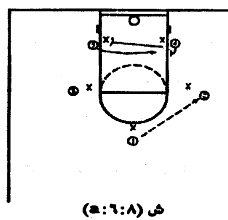
[redacted]

هذا اللاعب بالقطع عليه في حين يقوم زميله الآخـر بـالقطع عليـه أيضـا في حـين يقـوم اللاعبان في مؤخرة التشـكيل فـورا بـإحتلال أمـاكن اللاعبـان الخلفيـان – انظـر الشـكل (٨: ٥: b)، ولاعب الارتكاز لديه حرية الاختيار في التمرير للاعبان القاطعان أو الـدوران ومواجهة السلة للتصويب أو إعادة الكـرة للاعبـان الخارجيـان حيـث سـنرى أن اللعبـة ستعيد نفسها بواسطة اللاعبان ٣ ، ٤.

وبالطبع يمكن أن يكـون هنـاك تغيـير في اللعبـة حيـث يقـوم اللاعـب الخلفـي بالتمرير للاعب الموجود في مؤخرة التشكيل ثم القطع علي لاعب الارتكاز.

الستار في الجانب البعيد Screen-Away Offense

هذا الهجوم يستخدم تشكيل ١: ٢: ٢ مع وجود ثلاثة لاعبين خـارجيين ولاعبـا ارتكاز، وهذا الهجوم يمكن استخدامه للناشئين الذين تعلموا مـهارات لاعـب الارتكـاز، والتمريـرة الأولى يمكـن أن تكـون لأي مـن الجنـاحين، وعلـى الجنـاح أن يحـرر نفســه باستخدام أي من ألعاب القطـع واللعـب بعيـدا عـن الكـرة، ولاعـب الارتكـاز الموجـود في نفـس المنطقـة يؤدي الـدوران للداخـل ويحـاول اسـتلام الكـرة مـن زميله الجناح في عدتين ثم إذا لم يتسـلم الكـرة يقـوم بعمـل سـتار في الجهــة العكسـية كمـا في الشـكل (٨: ٦: a)، ولاعـب الجنـاح يمسـك بـالكرة ولمـدة لا



ش (٨: ٦: a)

تزيد عن ٣ث يقرر إما التصويب أو التمرير للاعب الارتكاز (رقـم٤) أو التمريـر للارتكـاز القاطع (رقم٥)، وإذا لم يتحقق أي من ذلك فهو يمرر الكرة في الخـارج في منطقـة صـانع اللعب الذي يقوم بعمـل سـتار في الجهـة العكسـية للجنـاح، وبوجـود الكـرة في المنطقـة

الذي يقوم بعمل ستار في الجهة العكسية للجناح، وبوجود الكرة في المنطقة الأمامية يقوم لاعب الارتكاز بمحاولة ركوب الدفاع واستلام الكرة، وإذا تم عكس اتجاه الكرة فإن اللعبة يتم تنفيذها من الجهة العكسية كما بالشكل (٨:٦:b).

نقاط إرشادية لتعليم الهجوم على دفاع رجل لرجل :

١- التنفيذ الفردي هو جوهر عمل المدرب أثناء تعليم خطط الهجوم فيجب على اللاعبين إتقان التحركات الفردية بعيداً عن الكرة وكذلك مهارات مناولة الكرة (التمرير والاستلام).

٢- يجب إتقان التحركات الفردية وكذلك الألعاب الزوجية والثلاثية قبل الانتقال لتعليم الخطة ككل.

٣- مهارات التعرف على الموقف والاستجابة بناءً على ذلك هي التي تحدد نجاح هجوم الفريق.

٤- يجب أن يتعلم اللاعبون أن يؤدوا وفق قدراتهم فهم يجب أن يصوبوا من المدى الذي يناسبهم وعليهم تجنب التحرك السريع بأجسامهم أو الكرة بدون التحكم المطلوب،وعليهم التعرف على قدرات زملائهم.

التدرج في تعليم الهجوم علي دفاع رجل لرجل

١- قدم النموذج الهجومي ككل في تسلسل بحيث يؤدي اللاعبون الخطة الهجومية من المشي أولاً.

٢- تجزئة كل خطوة من خطوات الهجوم وفق تسلسلها (مثال: الستار - القطع على لاعبي الارتكاز - استعادة المركز الهجومي - التحرك بعيداً عن الكرة).

٣- التدريب على الخطة الهجومية بدون دفاع للتأكيد على المسافات بين اللاعبين - التوازن في التشكيل - وتوقيت الهجوم.

٤- إضافة الدفاع السلبي لكل موقف مع السماح للدفاع أن يصبح تدريجياً أكثر خشونة وعنف.

٥- اللعب في موقف تنافسي خمسة ضد خمسة.

٦- استخدام الهجوم الخاطف في كل الملعب ثم الهجوم الخاطف الثانوي ثم الهجوم المنظم، ولا نستخدم الدفاع حتى يستطيع اللاعبون الانتقال من مرحلة إلى التي تليها بشكل فعال.

٣- الهجوم على دفاع المنطقة Zone Offense

صممت دفاعات المنطقة لحماية المنطقة ذات نسبة التسجيل العالية وإجبار المهاجمين على التصويب من المسافات البعيدة، لذلك السبب فإن العديد من فرق الناشئين كثيراً ما تلجأ إلى استخدام دفاع المنطقة.

ولكن نسبة التسجيل الثابتة للاعبين الخارجيين الذين يمكنهم التصويب من خارج امتداد نطاق دفاعات المنطقة يعتبر وسيلة فعالة للتغلب على دفاع المنطقة لو كان الفريق غير قادر على إدخال الكرة داخل دفاع المنطقة وهناك أساليب أخرى تستخدم لكسر دفاع المنطقة ويشمل ذلك: التمرير السريع عكس اتجاه الكرة نحو الجانب الضعيف - مهاجمة الثغرات الدفاعية لجذب انتباه اثنين من المدافعين - الزيادة العددية في جانب من الملعب - استخدام ألعاب الستار.

والتمريرات السريعة تعتبر وسيلة فعالة للهجوم على دفاع المنطقة حيث أن الكرة يمكن أن تتحرك أسرع من الدفاع. ولأن عكس اتجاه الكرة ومهاجمة الجانب

الضعيف يمكن أن يفتح ثغرات للاعبين الخارجيين أو لاعب الارتكاز قبل أن يقوم الدفاع بتعديل أوضاعه، ولكل دفاع منطقة نقاط ضعف ومناطق يمكن عمل الزيادة العددية فيها، وعند اختيار الهجوم المناسب ضد دفاع المنطقة، يمكن الأخذ في الاعتبار الأفكار التالية:

- دائماً نهاجم مقدمة التشكيل الدفاعي بتشكيل مخالف، وهذا يجبر المدافعين على عمل اختيارات فمثلاً نستخدم صانع لعب مفرد (واحد) ضد الدفاعات التي تستخدم لاعبان مدافعان في مقدمة التشكيل الدفاعي، أو نستخدم لاعبان مهاجمان (صانع لعب ومساعده) ضد التشكيلات الدفاعية المفردة.

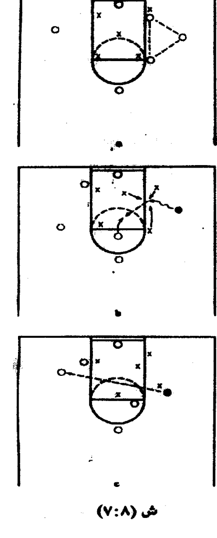
- الاستعانة بالمثلثات الهجومية كأساليب ممتازة للزيادة العددية، ويمكن استخدامها في جانب المنطقة أو في المنطقة العليا كما بالشكل (٨:٧: a).

- التوغل بين الثغرات الدفاعية لجذب اثنين من المدافعين نحو الكرة ويخلق مساحة خالية يمكن لزميل مهاجم أن يشغلها، فاللاعب الخارجي يمكنه المحاورة نحو المنطقة لجذب اثنين من المدافعين ولاعب الارتكاز يمكنه استلام التمريرات بين اللاعبان المدافعان وذلك لجذب المدافعان وخلق مساحات خالية كما في الشكل (٨:٧: b).

وعلى اللاعبين تجنب مناظرة تشكيل الدفاع ولكن عليهم بدلاً من ذلك مهاجمة الثغرات الدفاعية لخلق مساحات خالية.

- استخدام ألعاب الستار للتصويب من خارج المنطقة أو تحرير لاعب من داخل المنطقة وجعله يتحرك للخارج للقيام بالتصويب، وألعاب الستار غالباً ما تكون

من الأوضاع الثابتة وهذا يجبر الدفاع على التحرك حول الستار للوصول للاعـب الذي معه الكرة كما في الشكل (C:٧:٨).


ش (٧:٨)

والهجوم المؤثر ضد دفاع المنطقة يتطلب الصبر والنظام للوصول إلى تصويبة ذات نسبة عالية، وفي كثير مـن الأحيـان يشـعر اللاعبـون الخـارجيين بأنـهم غـير مراقبين (بـالرغم مـن أنـــهم خــارج المــدى المناســب للتصويب) ورغم ذلك يحاولون القيام بالتصويب، وعلى المدربين التركيز علـى أهميـة أن يلعـب اللاعبـون وفـق قدراتهم وإمكاناتهم.

وتعتبر سرعة ودقة التمرير شيء هام في غضون الهجوم على دفاع المنطقة، فارتكاب أخطاء فقـد الكـرة (Turnovers) من التمريـر أثنـاء الهجـوم علـى دفـاع المنطقة يعتبر خطأ غير مقبول لأن الضغط على الكـرة أو بعيـداً عنـها يعتـبر بسـيط عنـد مقارنتـه بدفـاع رجـل لرجل.

واستخدام التمريرات بعرض الملعب (Skip Pass) تعتبر فعالة في عكس اتجـاه الكرة أو عمل الستار كما بالشكل (C:٧:٨)، ومع ذلك يجب عدم استخدامها ما لم يكن اللاعب يمتلك القوة والمهارة اللازمة لأدائها.

التشكيل وقدرات اللاعبين:

التشكيلات ذات اللاعب المفرد في مقدمة التشكيل الهجومي يجب أن تسـتخدم ضد الدفاعات التي لديها لاعبان مدافعـان في مقدمـة التشـكيل الدفـاعي مثـال التشـكيل

الهجومي (١:٣:١) يستخدم ضد دفاع المنطقة ٢: ٣ وكذلك نستخدم لاعبان مهاجمان في مقدمة تشكيل الهجوم ضد الدفاعات التي تستخدم لاعب واحد في مقدمة تشكيل الدفاع مثال: تشكيل الهجوم (٢:١:٢) ضد دفاع المنطقة (١:٣:١).

ودائما ما تكون الحركة قليلة عند الهجوم على دفاع المنطقة وذلك بالمقارنة بالهجوم ضد رجل لرجل لأن الاحتمالات هنا تكون قليلة، وهذا التقييد في الحركة بعيدا عن الكرة يؤدي إلى توقع أداء أدوار معينة والدقة في اختيار اللاعبين المناسبين للتشكيل، وبالطبع فالتشكيلات الهجومية المختلفة والخطط المتعددة سوف تتطلب اختلاف في قدرات اللاعبين وتوظيفهم في المراكز المختلفة عند الهجوم على دفاع المنطقة.

• التشكيل الهجومي ١: ٣: ١ (ضد دفاع المنطقة).

من أكثر التشكيلات شيوعا والتنفيذ السليم له يجعله هجوم قابل للتطبيق في أي موقف لأنه يتكيف بشكل جيد مع مهارات مختلف اللاعبين ويسمح بإظهار كل السمات المطلوبة في الهجوم على دفاع المنطقة.

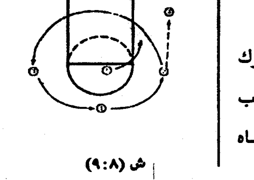
وفي هذا التشكيل يتبادل الثلاثة لاعبين الخارجيين العمل، ولاعب الارتكاز في البوست يجب أن يكون ممرر جيد ويمكنه احتلال المركز الهجومي في المنطقة الوسطي عقب التحرك من المنطقة العليا إلى المنطقة السفلية، ومن المرغوب فيه أيضا أن يكون لهذا اللاعب مدى جيد للتصويب ويكون قادرا على الهجوم على السلة بقوة من منطقة البوست (المنطقة العليا)، وأخيرا فلاعب الارتكاز في المنطقة السفلية يجب أن يتمتع بالقوة وبقدرة على التمرير وأن يكون قادرا على القيام بالمتابعة وأن يكون لديه مدى مناسب للتصويب الجيد من ١٠-١٢قدما (٣م-٤م)، ولأن الثلاثة لاعبين الخارجيين يتبادلون العمل معا، فإن هناك العديد من الاحتمالات يمكن أن تتحقق، فلو أن التمريرة

الأولى (Entry) ذهبت إلى الجناح فإن الاحتمالات تشمل التصويب، أو التمريــر للاعـب الارتكاز في المنطقة السفلية أو التمرير للاعب الارتكاز البوست أو التمرير للاعب الارتكـاز المتحرك بمحاذاة خط النهاية كما بالشكل (٨:٨)، ولو تم تمرير الكــرة إلى هـذا اللاعـب فإنه يحدث الآتي:

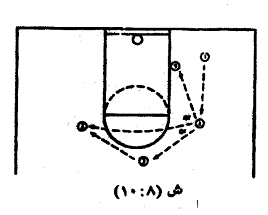
أ- لاعـب الجنـاح ينفـذ ألعـــاب التمريــر والقطع نحو السلة.

ش (٨:٨)

ب- اللاعبان الخارجيان يقومـان بـالدوران نحــو الكــرة في اتجـــاه عقـــارب الســـاعة (أو حسب اتجاه الكرة) مـع الحفـاظ على المساحات المناسبة بين مراكز اللاعبين.


ش (٨:٩)

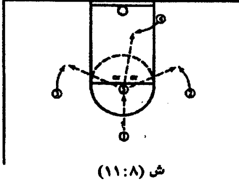
ج- لاعب الارتكاز في البوسـت يتحـرك نحو المنطقة الوسطى عقب قطـع لاعـب الجناح ويشكل مثلث هجومي في اتجـاه الكرة كما بالشكل (٨:٩).


ش (٨:١٠)

وأي تمريـرة يمكـن أن تـؤدي إلى فرصـــة للتصويب، ولو كان التمرير غير متـاح فـالكرة يتـم تمريرها بعيداً عـن السـلة للاعـب جديـد في مركـز الجناح مع قيام لاعب الارتكاز في المنطقة الوسـطى بمحاولـة اتخـاذ مركـزه أمـام المدافـع أثنـاء تمريـر الكرة من أسفل لأعلى حيث يمكن التمرير إليـه أو عكـس الكـرة للجنـاح العكسـي سـواء

باستخدام صانع اللعب أو بالتمريرة العكسية، ولو وصلت الكرة إلى صـانع اللعـب يمكـن إعادة تشكيل الهجوم وتنفيذ الهجوم من الجهة الأخرى للملعب كما بالشكل (٨: ١٠)،

الاحتمال الآخر للتمريرة الأولى (Entry Pass) يمكن أن تكون للاعب الارتكـاز في البوست كما بالشكل (٨: ١١)، والاحتمالات هي قيامه بـالتصويب أو التمريـر لزميلـه لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية الذي يخطو لداخل المنطقة أو التمريـر لكـلا الجنـاحين أو إعادة التمريرة لصانع اللعب لبدء الخطة الهجومية من جديـد، ويمكـن أيضاً لصـانع للعـب أن يبـدأ الخطـة الهجوميـة بالمحـاورة نحـو الجنـاح الـذي يبـدأ الـدوران الأولي والتحرك في خط النهاية.


ش (٨: ١١)

وبغض النظر عن أسلوب تنفيـذ التمريـرة الأولى أثنـاء الهجـوم فـإن هنـاك العديـد مـن احتمالات التصويب لكلا من اللاعبين الخارجيين ولاعـب الارتكـاز يمكـن التدريـب عليـها بشـكل منفرد، وهذا ملخص لاحتمالات التصويب للاعبين الخارجيين:

- الخداع والعودة لنفس المكان لاستلام الكرة من صـانع اللعـب أو لاعـب الارتكـاز في البوست ثم التصويب.
- أداء التمرير والقطع واستلام الكرة من لاعـب الارتكـاز في المنطقـة السـفلي والقيـام بالتصويب.
- القطع في المركز الذي خلا بتحرك الجناح.
- الخطو في المنطقة العليا لمنطقة الرمية الحرة حيث يتـم عكـس اتجـاه الكـرة لمنطقـة صانع اللعب.

- الخطو في منطقة خالية في الجانب الضعيف حيث يتم عكس اتجاه الكرة نحو تلك المنطقة.

– لاعبو الارتكاز أيضاً لديهم العديد من فرص التسجيل يمكن التدريب عليها في تدريبات منفصلة لهم، وسنقدم هنا ملخصاً لاحتمالات التصويب كما يلي:

- حجز المدافع سواء في المنطقة العليا أو السفلي عندما تكون الكرة في مركز الجناح.
- لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية يتسلم الكرة عقب تحركه للخارج بمحاذاة خط النهاية والتصويب من مسافة تتراوح ما بين ١٠-١٢ قدم.
- لاعب الارتكاز في البوست يتحرك نحو المنطقة الوسطي ويستقبل التمريرة من زميله لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية أثناء وجوده بالخارج قرب محاذاة خط النهاية.
- لاعب الارتكاز في المنطقة الوسطي يقوم بحجز المدافع ضده في تلك المنطقة أثناء عودة التمريرة للجناح الجديد من لاعب الارتكاز السفلي في محاذاة خط النهاية.
- لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية يقطع للجانب الضعيف عندما يتم عكس اتجاه الكرة.
- لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية يحتل مركز أمام الدفاع بالخطو لأعلى أمامه في حالة استلام زميله لاعب الارتكاز في البوست للكرة.

نقاط إرشادية لتعليم التشكيل الهجومي ١: ٣: ١

١- اللاعبون في المراكز الخارجية لابـد أن يتقنـوا مـهارات تلـك المراكـز حيـث سـيتم تبادل الأدوار فيما بينهم عقب أداء التمريرة الأولى في خطة الهجوم.

٢- لاعبا الارتكاز رقم ٤، ٥ لهم أدوار محددة ولا يتبادلون المراكز في تلك الخطة.

٣- لاعبو المراكز الخارجية يجب أن يتحركوا بعيداً عن الكرة عندما لا يكون لهم دور في ذلك وأن يتحركوا لاستلام التمريرة وللمساحات الخاليـة والقيـام بـالتصويب في المدى المناسب.

٤- اللاعبون الخـارجيون يجـب أن يشـكلوا تـهديداً هجومياً وأن تكـون لهـم نسـب تسجيل عالية من الخارج لجذب المدافعين لخلـق فـرص للتسـجيل أو احتمـالات التمرير.

٥- لاعب الارتكاز في البوست يجب أن يمتلك القدرة على القيام بالتمرير سواء لزميله في الارتكـاز السـفلي أو للجنـاحين ولـو كـان هـذا اللاعـب لديـه نسـبة جيـدة في التصويب من البوسـت (الرميـة الحـرة) فإنـه يمكنـه القيـام بـالتصويب مـن تلـك المنطقة.

٦- لاعب الارتكاز في المنطقة السفلي يجب أن يلعب داخل وخـارج المنطقـة بمحـاذاة خـط النهايـة ويجـب أن يكـون مصـوب جيـد مـن مسـافة ١٠-١٢قـدم، في تلـك المنطقة.

٧- يجب تنفيذ الهجوم بأقل عـدد مـن المحـاورة ويجـب اسـتخدام التمريـرات بـين اللاعبين في المراكز الخارجية بدلاً من المحاورة.

التدرج في تعليم هجوم ١ : ٣ : ١

١- تنفيذ الخطة الهجومية ككل بالمشي أولاً ومع وجود الدفاع.

٢- تجزئة احتمالات التصويب المتاحة لكل المراكز وفق التسلسل الموجود بالخطة وذلك بالنسبة للاعبين الخارجيين ولاعبي الارتكاز.

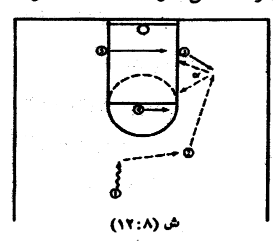
٣- التدريب على الخطة الهجومية بدون دفاع للتعرف على احتمالات التصويب وفق حدوثها والمساحات بين اللاعبين وتوازن الملعب، وتوقيت الأداء.

٤- إضافة الدفاع السلبي وإعادة الخطة الهجومية، ثم السماح للدفاع بأن يصبح أكثر عدوانية وخشونة.

* التشكيل الهجومي ٢: ١: ٢

هذا التشكيل من التشكيلات الهجومية الشائعة مثله مثل تشكيل ١:٣:١ ولكنه لا يستخدم بصورة مستمرة لأن هناك عدد قليل من الفرق يستخدم دفاعات المنطقة بلاعب مدافع واحد في مقدمة التشكيل الدفاعي (مثل دفاع المنطقة ١:٣:١).

وهذا النموذج بسيط وغير مركب ونجاحه يتوقف على معرفة اللاعبين بفرص التسجيل والتنفيذ السليم للمهارات الأساسية المستخدمة في ذلك النموذج.

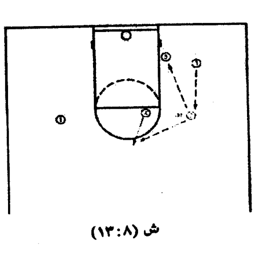


ش (١٢:٨)

وفي هذا التشكيل ٢:١:٢ يستخدم اللاعب رقم (٥) كلاعب ارتكاز يظل دائماً داخل المنطقة خاصة في منطقة الارتكاز السفلي واللاعبان (٣)، (٤) يتبادلان أداء الواجبات

الهجومية بالتحرك في منطقة تقع ما بين اللاعبين في مؤخرة التشكيل الدفاعي وحتي منطقة البوست واللاعبان (١)، (٢) يظلان في مكانهما على امتداد خط الرمية الحرة.

وتبدأ الخطة الهجومية عن طريق اللاعب الخلفي (٢) الموجود في نفس الجهة التي يلعب فيها رقم (٣) بينما رقم (٤) يبدأ في البوست ورقم (٥) في منطقة الارتكاز السفلي، واللاعب رقم (٣) يتحرك خارجاً لاستلام التمريرة بمحاذاة خط النهاية، ويقوم اللاعبان (٤)، (٥) بالقطع نحو الجانب الذي به الكرة (في منطقة الارتكاز بالبوست وفي المنطقة السفلية) كما في الشكل (١٢:٨)، واللاعب رقم (٣) لديه احتمالات القيام بالتصويب أو التمرير للاعب رقم (٥) في منطقة الارتكاز السفلي، أو التمرير للاعب (٤) في منطقة البوست أو التمرير للاعب (٢) الذي يكون في منطقة مناسبة للتسجيل أو ربما يقوم بعكس اتجاه الخطة نحو الجانب الآخر.


ش (١٣:٨)

وعلى لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية أن يحاول القيام بالتسجيل عند استلام الكرة ولو كان غير قادر على ذلك فيجب عليه التمرير للاعب الخارجي في نفس الجهة من الملعب.

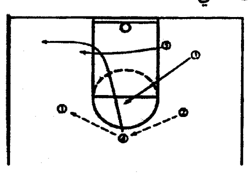
ولو استقبل اللاعب رقم (٢) التمريرة فإنه ربما يقوم بالتصويب أو التمرير للاعب رقم (٥) الذي يركب المدافع في الارتكاز السفلي أو يقوم بالتمرير إلى اللاعب (٤) الذي يخطو للخارج نحو منطقة التصويب خارج قوس الثلاث نقاط وذلك للمساعدة في عكس اتجاه الكرة كما بالشكل (١٣:٨)، ولو أن هذا اللاعب في منطقة البوست استلم التمريرة فإنه يجب أن يحاول التسجيل لو سنحت الفرصة لذلك أو التمرير لزميله في

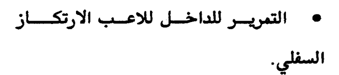
منطقة الارتكاز السفلي أو التمرير للاعب في المنطقة الخارجية ويفضل أن يكون ذلك للاعب الخارجي في الجهة العكسية للملعب (الجانب الضعيف).

لو تم عكس اتجاه الكرة للاعب رقم (١) في الجانب الضعيف كما بالشكل (٨: ١٤)، فإن الخطة الهجومية يتم تنفيذها من الجانب الآخر للملعب، واللاعبان (٣)، (٤) يتبادلان المراكز حيث يقطع رقم (٤) نحو خط النهاية ونحو الخارج ورقم (٣) يقطع نحو منطقة البوست (منطقة الارتكاز العلوي)، وذلك في توقيت واحد، بينما يقطع اللاعب رقم (٥) نحو منطقة الارتكاز السفلي بمحاذاة خط النهاية، ونفس الاحتمالات تحدث في الجانب الآخر للملعب حيث يكون هناك زيادة عددية في ذلك الجانب بوجود أربعة لاعبين مهاجمين.

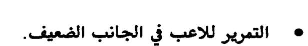
نقاط إرشادية عند تعليم تشكيل ٢: ١: ٢

١- أولوية التمرير يجب التأكيد عليها وفق التسلسل الآتي:



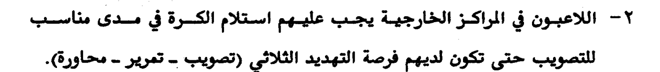


- التمرير للداخل للاعب الارتكاز



السفلي.

- التمرير للاعب في الجانب الضعيف.
- التمرير للخارج بعيداً عن السلة.



٢- اللاعبون في المراكز الخارجية يجب عليهم استلام الكرة في مدى مناسب للتصويب حتى تكون لديهم فرصة التهديد الثلاثي (تصويب ـ تمرير ـ محاورة).

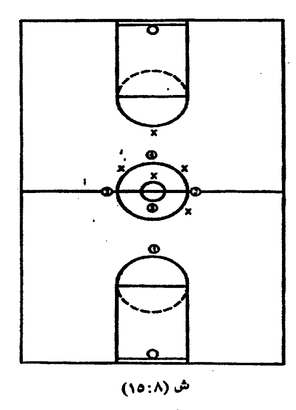
٣- يجب استخدام المحاورة لمحاولة استعادة المراكز الهجومية وذلك لإدخال الكرة للاعب الارتكاز وليس للتمرير في المراكز الخارجية.

٤- التمريرات يجب أن يسبقها أداء الخداع وذلك لتحريك المدافعين ويجب أن تكون التمريرات حادة ودقيقة.

٥- يجب على اللاعبين مهاجمة الثغرات بين المدافعين وذلك لخلق فرص للتصويب.

٤- الهجوم في المواقف الخاصة (Special Situations)

يعتقد المدربون واللاعبون أن كل لعبة في المباراة تعتبر لعبة خاصة ولكن هذا المصطلح "المواقف الخاصة" يشير إلى المواقف الاستثنائية مثل: كرات القفز ـ الرميات الحرة ـ ألعاب من خارج الحدود، حيث أن الاستخدام الفعال لتلك المواقف يمكن أن يحدث فارقاً مميزاً في النتاج العام للمباراة، والتنفيذ الجيد يعتبر عامل مهم للاستفادة من هذه المواقف الخاصة، وحيث أن هذه المواقف يتم تعليمها سواء في الدفاع أو الهجوم، فعلى اللاعبين تعلم بعض القواعد الخاصة عند تنفيذها، وعلى المدرب تخصيص وقت محدد للتدريب على تلك المواقف حتى يكون لها تأثير إيجابي في نتيجة المباراة.



ش (١٥:٨)

كرات القفز Jump Balls :

يعتبر تشكيل اللاعبين حول دائرة القفز والأسلوب الفني (التكنيك) للاعب القافز من الاعتبارات الهامة أثناء تنفيذ كرات القفز، وفيما يختص بتشكيل اللاعبين فليس هناك أسلوب خاطئ أو صحيح ولكن ما سنقدمه هو

اقتراحات مرشدة كما بالشكل (٨ : ١٥). وبالطبع فأفضل لاعب في مقدرة الوثب هو الذي يتولى تنفيذ كرة القفز وليس شرط أن يكون أطول لاعب بالفريق واللاعب الثاني من حيث الطول يتخذ موقعه في نصف الملعب الهجومي واللاعبان ٢، ٣ يتخذان أماكنهما على جانبي الدائرة، في حين يتمركز اللاعب رقم (١) بالقرب من المنطقة الدفاعية ليكون صمام الأمان الدفاعي، وعلى اللاعبين العمل على احتلال الأماكن الداخلية وذلك بالخطو أمام المنافس المجاور له بمجرد ن تكون الكرة في الهواء.

ومهمة اللاعب القافز (القائم بالوثب) أكثر تعقيداً من مجرد التفوق في الوثب على المنافس ولكن عليه التأكد من وجود الزملاء في أماكنهم ومحاولة التحكم في اتجاه دفع الكرة وذلك حتى يتسلمها زميله بسهولة ويكون ذلك بناءً على إشارات متفق عليها،وعلى اللاعب القافز تثبيت القدم الأمامية والخطو بالقدم الخلفية للقيام بالوثب، وكلا الذراعين تساعدان في الوصول لأقصى ارتفاع.

نقاط إرشادية لتعليم كرات القفز:

١- تحديد أفضل لاعب في مقدرته الوثب من خلال التنافس بين كل اثنين من اللاعبين في كرات القفز.

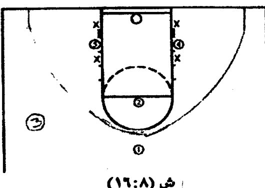
٢- التأكيد على اليد التي يستخدمها اللاعب أثناء دفع الكرة في الهواء وذلك حتى يتخذ الزملاء أماكنهم حول الدائرة بصورة صحيحة.

٣- التأكيد على أن دفع الكرة يكون بمثابة تمريرة للزميل وليس دفع الكرة بقوة شديدة نحوه.

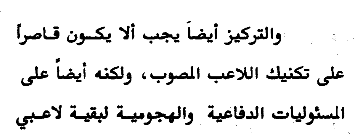
٤- اللاعبون خارج الدائرة يجب أن يتحركوا نحو الكرة بمجرد أن يلمسها اللاعب القافز محاولين الحصول عليها قبل المنافسين.

الرميات الحرة:

الثبات والتركيز هما المفتاح الرئيسي لنجاح الرميات الحرة، ويعتبر التركيز بالنسبة للاعب القائم بأداء الرمية الحرة هو الجزء الأكثر أهمية في مواقف الرميات الحرة، ويجب على هذا اللاعب تنمية روتين لأداء الرمية الحرة لابد أن يستخدمه قبل تنفيذ أي رمية حرة، وعليه أيضاً الوقوف عند قمة دائرة الرمية الحرة حتى يكون حكم المباراة جاهزاً لتسليمه الكرة، وقبل الدخول للوقوف أمام خط الرمية الحرة يجب أن يتأكد من أن زملائه يحتلون الأماكن المحددة لهم ومدركين للواجبات المكلفين بها أثناء الرميات الحرة وعلى معرفة بأي تعديلات دفاعية يجب القيام بها، وعلى اللاعب المصوب حينئذ تصور تكنيك تصويب الرمية الحرة بشكل صحيح أثناء انتظار استلام الكرة، وأخيراً على اللاعب الخطو نحو الرمية الحرة مع التركيز الكامل على تكنيك أداء الرمية الحرة وليس على موقف الفريق في المباراة.



ش (٨:١٦)



والتركيز أيضاً يجب ألا يكون قاصراً على تكنيك اللاعب المصوب، ولكنه أيضاً على المسئوليات الدفاعية والهجومية لبقية لاعبي الفريق، فالفريق المهاجم ليس لديه ميزة الحصول على المكان الداخلي في المتابعة حيث يكون اللاعبان المدافعان في المكان القريب للسلة، ولذلك فالتشكيل الهجومي يشمل كلاً من المفاهيم الهجومية والدفاعية، فصانع اللعب يكون في مكان يسمح له بتحقيق الأمان الدفاعي (Defensive Safety) في نقطة

ش (٨:١٧)

خلف قوس التصويب بثلاث نقاط. ولو كان هذا اللاعب هو الذي يقوم بتنفيذ الرمية الحرة فإن الجناح الآخر أو مساعد صانع الألعاب (رقم٢) يجب أن يتولى هذه المهمة كما بالشكل (٨:١٦)، والثلاثة لاعبين الباقين ينتشرون بحيث يقف أفضل لاعبان في المتابعة على حدود المنطقة المحرمة في الأماكن المحددة لهما، واللاعب الآخر يقف خارج قوس التصويب بثلاثة نقاط، ويتحرك حسب وضع ارتداد الكرة من السلة كما بالشكل (٨:١٧).

نقاط إرشادية للتمركز أثناء الرمية الحرة:

١- اللاعبون على جانبي المنطقة المحرمة يمكنهم التحرك في أي اتجاه بمجرد أن تترك الكرة يد اللاعب المصوب وعلى اللاعبين المهاجمين الخطو في الأماكن التي تتيح لهم القيام بالمتابعة قبل قيام المدافعين بحجزهم.

٢- اللاعبون المهاجمون يجب أن يبدأو المتابعة ووزن الجسم على القدم القريبة من خط الرمية الحرة حتى يكونوا مستعدين للخطو بالقدم التي جهة الحد النهائي.

٣- اللاعبون المهاجمون يجب أن ينوعوا تحركاتهم في محاولة للخطو أمام المدافعين أو عمل الدوران الخلفي للدوران حول المدافعين.

٤- اللاعب المصوب للرمية الحرة يجب أن يركز على تكنيك التصويب فقط.

ألعاب من خارج الحدود (Out-Of Bounds Plays):

تعتبر الألعاب من خارج الحدود هي امتداد لخطط الفرق الهجومية فهي تعطي الفرصة للفريق لعمل ألعاب هجومية تسمح بتسجيل إصابة وهذه الألعاب يجب أن تتسم بالبساطة وعدم التعقيد خاصة للاعبين المبتدئين مع التركيز على دقة التنفيذ وعدم المغالاة في تركيب هذه الألعاب.

وسنقدم هنا ألعاب من الحد الجانبي ومن الحد النهائي للملعب وذلك ضد دفاع رجل لرجل أو ضد دفاع المنطقة.

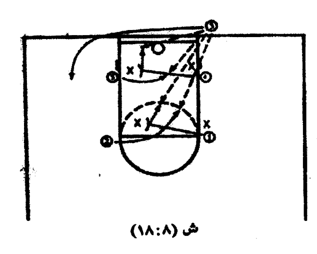
وكل لعبة من هذه الألعاب يجب أن تشتمل على عدد من احتمالات التسجيل في حالة أن يكون التسجيل من الاحتمال الأول غير متاح، وأيضاً السماح بالعودة للتشكيل الهجومي لبدء الخطة الهجومية العادية في حالة الفشل في التسجيل.

ولابد ن يكون اللاعب المسئول عن إدخال الكرة من خارج الحدود من اللاعبين الذين يجيدون التمرير (وعادة ما يكون اللاعب رقم ٢ أو ٣) ونبدأ هذه الألعاب بإشارة سمعية أو بصرية.

ألعاب من خارج الحدود للهجوم على دفاع رجل لرجل Player to Player out of Bound Plays

يتم في تلك الألعاب تنفيذ نفس المفاهيم المستخدمة في خطط الهجوم ضد دفاع رجل لرجل، وهى تشتمل على الأساليب الفنية: للقطع ـ ألعاب الستار ـ القطع على لاعب الارتكاز.

والنموذج الأول يشمل إدخال الكرة من الحد النهائي ضد دفاع رجل لرجل ويستخدم الستار بعيداً عن الكرة ويسمى هذا النموذج المربع Square حيث أن تشكيل وقوف اللاعبين المهاجمين يكون على شكل مربع كما بالشكل (٨:١٨)،



ش (٨:١٨)

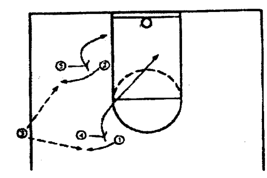
ويجب أن يكون أفضل مصوب في الجهة العكسية لمكان وجود الكرة بحيث يتم حجز اللاعب الذي يحرسه ويتحرر لاستلام الكرة والقيام بالتصويب، وفي هذا التشكيل يقوم

اللاعبان في جهــة الكـرة بعمـل سـتار للاعبـان في الجـانب الضعيـف، واللاعـب خـارج الحدود يمرر الكرة وفق أولوية الاحتمالات التالية مع الدخول للملعب في الجهة العكسية عقب التمرير:

- للاعب رقم (٥) يقطع مستغلاً الستار الذي قام به (٤).
- للاعب رقم (٤) الذي يقوم بالدوران عقب تنفيذ الستار.
- للاعب (٢) الذي يقطع مستغلاً الستار الذي قام به (١).
- للاعب رقم (١) الذي يقوم بالدوران عقب الستار الذي قام به.

ويمكن تنفيذ نفس أسلوب الهجوم من الحد الجانبي.ويكون اللاعبين القـاطعين بالقرب من المنطقة واللاعبون الذين ينفذون السـتار يكونـوا بـالقرب مـن الحـد الجـانبي (لاعبو الارتكاز غالباً ما يكونوا بالقرب من الكرة) وذلك كما في الشكل (٨:١٩).

وفي تلك اللعبة يقوم اللاعبون القريبين من الكرة بعمل سـتار للاعبـين في الجهـة البعيدة، وأحياناً يكون الهدف الأولي هــو النجـاح في إدخال الكرة من خارج الحد الجـانبي ثـم بعـد ذلك تنفيذ الهجوم الخططي المنظم للفريق بدلاً من التسـجيل المباشـر مـن تلـك اللعبــة ومــع ذلــك فالاحتمالات ستكون كما يلي:



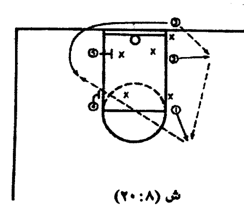
ش (٨:١٩)

- للاعب رقم (٢) القاطع عقب الستار الذي قام به زميله (٥).
- للاعب رقم (١) القاطع عقب الستار الذي قام به زميله (٤).
- للاعب رقم (٤) الذي يؤدي الدوران عقب تنفيذه الستار.
- التمريرة الثانية من أي لاعب لزميله رقم (٥).

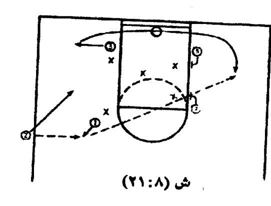
اللاعب الذي يقوم بإدخال الكرة من خارج الحدود يدخل للملعب ليكون في مكان قريب من الكرة ويتبادل هو أو أحد الزملاء التحرك للجهة الأخرى من الملعب للمحافظة على توازن الملعب.

* الألعاب من خارج الحدود للهجوم على دفاع المنطقة Zone Out Of Bounds plays

يجب أن تشتمل تلك الألعاب على المفاهيم الخاصة بالهجوم على دفاع المنطقة مثل: مهاجمة نقاط الضعف، الزيادة العددية، استخدام ألعاب الستار، مهاجم الثغرات بين كل اثنين من المدافعين.


ش (٨: ٢٠)

وكلا النموذجين اللذين سنقدمهما هنا يستخدمان الستار في الجانب الضعيف، مع وجود أفضل لاعب مصوب في خارج الحدود لإدخال الكرة، واللاعبان الخارجيان الآخران يظلان في الجانب الذي به الكرة، ولاعبا الارتكاز يكونان في الجانب الضعيف، ومع الإشارة يقوم اللاعبان الخارجيان بالخطو للخارج في جهة الكرة مع تمرير الكرة خارج المنطقة ثم عمل تمريرة عكسية للاعب الذي يدخل من خارج الحدود حيث يقوم للاعبان ٤، ٥ بعمل الستار لحجز المدافعين في الجهة العكسية للملعب وإتاحة الفرصة للمصوب باستلام الكرة والقيام بالتسجيل كما بالشكل (٨: ٢٠).


ش (٨: ٢١)

وبالنسبة للعبة في الحد الجانبي نستخدم اللاعب (٢) لإدخال الكرة من خارج الحدود والذي يمرر لرقم (١) الذي يمرر لرقم (٣) الذي يقطع للجهة العكسية مستخدماً الستار الذي قام به كلاً من (٤)،

(٥)، اللاعب الذي قام بإدخال الكـرة يقوم بدخـول الملعب ليقوم بتـأمين الدفـاع كمـا بالشكل (٨ : ٢١).

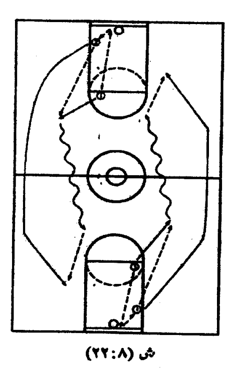
نقاط إرشادية لتعليم الألعاب من خارج الحدود:

١- ترتيب اللاعبين بحيـث يكـون أفضـل لاعـب مصـوب هـو الـذي يتسـلم معظـم الاحتمالات للتسجيل.

٢- اللاعب الذي يقوم بإدخال الكرة من خارج الحدود يجب أن يسـتخدم أي مـن الإشارات المرئية أو المسموعة قبل بدء اللعبة.

٣- معظـم فـرص التسـجيل في الألعـاب مـن خـارج الحـدود تحـدث غالبـاً عقـب تمريرتين أو ثلاثة وليس من التمريرة الأولى ولذلـك لابـد مـن تشـجيع اللاعبـين على التحلي بالصبر.

تدريبات وأنشطة على هجوم الفريق


ش (٨:٢٢)

(٨ : ١) الهجوم الخاطف (٢ ضد صفر)

الغرض: التدريب على القيام بالمتابعة وإخراج أول تمريـرة عقـب المتابعـة وشـغل الحـارة الخارجية.

الأدوات: كرتين سلة.

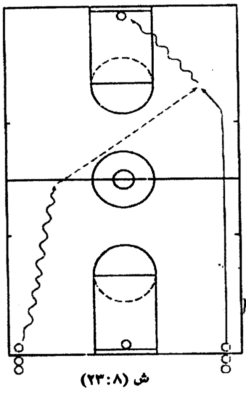
الإجـراءات: ترتيـب اللاعبـين في قـاطرتين عنـد الحـد النهائي لطرفي الملعب يقوم اللاعب رقم (١) بدفع الكرة في لوحة الهدف حتى يتمكن رقـم (٢) مـن المتابعـة ثـم

إخـراج أول تمريـرة لرقـم (١) الـذي يقـوم بالمحـاورة بينمـا زميلـه (٢) يشـغل الحــارة الخارجية في نفس جهة التمريرة.

- اللاعب رقم (١) يستمر في المحاورة حتى حدود المنطقـة الحـرة ثـم يمـرر لزميلـه رقم(٢) الذي يؤدي تصويبه سلمية.
- يقوم اللاعبان ٣، ٤ بتنفيذ نفس الأداء في الجهة الأخرى من الملعب كمـا بالشـكل (٨ : ٢٢).
- يمكن إدخال تعديلات لجعل هذا التدريب أكـثر تركيبـاً بإضافـة لاعبـين آخريـن للهجوم أو إضافة لاعبين مدافعين.

<u>(٨ : ٢) التصويب السلمي بعد أداء تمريرة طويلة</u>

الغرض: التدريب على أداء التمريرة الطويلة أثناء الهجوم الخاطف مـع الدخـول القـوي على السلة.



ش (٨ : ٢٣)

الأدوات: أربع كرات سلة.

الإجراءات: تقسيم لاعبو الفريق إلى قاطرتين في كـلا ركني الملعب.

- يبدأ اللاعب المحاورة مـن القـاطرة اليسـرى بينما اللاعب المصوب يكون في الجهـة اليمنـى ويبدأن معاً في توقيت واحد واللاعب المحـاور يتحـرك نحـو منتصـف الملعـب تقريبـاً بينمــا اللاعب الآخر يتحرك حتـى نقطـة في محـاذاة

منطقة الرمية الحرة ثم يقوم بالقطع بزاوية ٤٥° نحو السلة كما بالشكل (٨:٢٣).

- اللاعب المحاور يجب أن يمرر تمريرة طويلة للاعب القاطع الذي يتسلم التمريرة ويؤدي التوقف بالوثب ثم عمل تغيير اتجاه Crossover ثم يؤدي التصويبة السلمية.

وفي هذا التدريب يمكن أن يؤدي اللاعب أشكال مختلفة من التصويب (تصويب باستخدام لوحة الهدف ـ أو التصويب السلمي بالوثب بالقدمين ـ أو الدخول بالانزلاق من خط النهاية Power Slide. وكذلك يمكن إضافة مدافع.

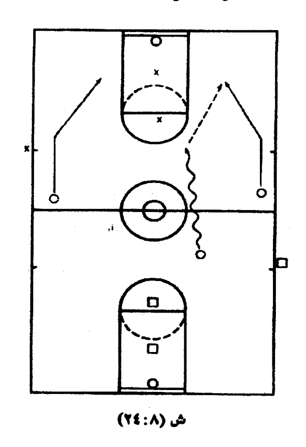
<u>(٨ : ٣) هجوم ٣ ضد ٢ مستمر</u>

الغرض: التدريب على الهجوم الخاطف بثلاثة لاعبين ضد اثنين مدافعين.

الأدوات: كرة واحدة.

الإجراءات: نقسم الفريق إلى ثلاث فرق على الأقل، كل فريق مكون من ثلاثة لاعبين،

- يبدأ أحد هذه الفرق التدريب بأن يدفع أحد اللاعبين الكرة نحو لوحة الهدف ثم يقوم بالمتابعة ثم يقوم الثلاثة بشغل الحارات الثلاثة للقيام بالهجوم، وفي هذه الأثناء يقوم مدافعان بالدفاع في شكل متعامد (أحد اللاعبين أماماً والآخر في مؤخرة المنطقة) واللاعب الثالث المدافع يقف خارج المنطقة.



ش (٨:٢٤)

- بمجرد أن يفقد الفريق المهاجم الكرة يقوم هذان المدافعان ومعهم اللاعب الثالث بالهجوم على نصف الملعب الآخر والهجوم على لاعبي الفريق الثالث الذي يبدأ في الدخول نحو المنطقة بلاعبان مدافعان بشكل متعامد واللاعب الثالث خارج الملعب كما سبق، ويستمر التدريب كما بالشكل (٨: ٢٤).

<u>(٨: ٤) تغيير صانع اللعب</u>

الغرض: التدريب على الخطط الهجومية تحت ضغط الوقت.

الأدوات: كرتين سلة.

الإجراءات: فريقان كل واحد منهما مكون من خمسة لاعبين معهم كرة سلة، يبدأ كل واحد منهما التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة على إحدى السلتين مع تحديد عدد مرات التمرير (٥ تمريرات مثلاً)، وتحديد تشكيل الهجوم، كل فريق يقوم بالتصويب عقب التمريرة الأخيرة، مع ضرورة الحصول على الكرة المرتدة والتمرير لصانع اللعب الذي يقم بالمحاورة للجهة العكسية للملعب وإعادة نفس التدريب مع تبديل صانعي اللعب لكل مجموعة، يمكن تنويع التمرين بأن نطلب من صانع اللعب تغيير بداية اللعبة في كل مرة أو تحديد عدد معين من التمريرات للاعب الارتكاز قبل التصويب أو نعكس اتجاه الكرة قبل التصويب.

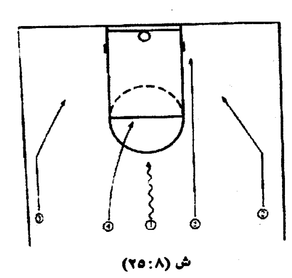
<u>(٨: ٥) الهجوم الخاطف الثانوي</u>

الغرض: التحول من الهجوم الخاطف الثانوي إلى الهجوم المنظم.

الأدوات: كرة سلة.

الإجراءات: خمس لاعبين عند منتصف الملعب في الأماكن المحددة لهم في الهجوم الخاطف الثانوي كما بالشكل (٨: ٢٥)، وبمجرد محاورة صانع اللعب (أو لاعب الحارة

الوسطى) واقترابه من دائرة الرمية الحرة فإن اللاعبين يتحركون من المراكز المخصصة للهجوم الخاطف الثانوي للأماكن المحددة لهم أثناء تنفيذ الخطة المنظمة (مثلاً اتخاذ تشكيل ١:٣:١) وعلى اللاعبين أداء من ثلاث إلى أربع تمريرات في الهجوم قبل القيام بالتصويب، يمكن أيضاً تنفيذ التدريب بطول الملعب عقب الحصول على الكرة المرتدة وعمل تغييرات في المراكز وفي موقف التقسيمة يمكن إعطاء تعليمات للاعبين بعدم التصويب أثناء الهجوم الخاطف ولكن عليهم الانتظار حتى التحول إلى الهجوم المنظم بخمسة لاعبين.



ش (٨:٢٥)

(٨ : ٦) تنفيذ مفردات خطة الهجوم

الغرض: التدريب على الخطة الهجومية من موقف ٥ ضد ٥.

الأدوات: كرة سلة.

الإجراءات: فريق مهاجم مكون من خمسة لاعبين وآخر مدافع، ويظل الفريق المهاجم كما هو مهاجماً إذا سجل إصابة أو حتى يفقد الكرة ويكون التدريب في نصف ملعب فقط، ويمكن للمدرب وضع الشروط التالية:

- عمل عدد معين من التمريرات.
- عمل عدد معين من التمريرات للاعبي الارتكاز.
- عدم السماح بالمحاورة.
- عكس اتجاه الكرة قبل التصويب.

- أداء تصويبة معينة مثال (تصويبة سلمية ـ تصويب خارج من قوس الثلاث نقاط – التصويب من المسافات المتوسطة ١٠ أقدام).

(٨ : ٧) كرة القفز

الغرض: التدريب على مواقف كرات القفز.

الأدوات: كرة واحدة.

الإجراءات: فريقان يصطفان في موقف كرة القفز، ويقوم المدرب بعمل كرة القفز بين لاعبين داخل الدائرة الذين يحاولان دفع الكرة لزملائهما، والفريق الذي سيحصل على الكرة مسموح لـه بفرصة واحدة للتسجيل، ويمكن أن يستخدم الهجوم الخاطف أو الهجوم الخططي المنظم، وربما يقوم المدرب بعمل كرة قفز بين لاعب طويل وآخر قصير وذلك للتأكيد على كيفية وقوف اللاعبين خارج الدائرة في موقف الدفاع أو موقف الهجوم.

(٨ : ٨) الرميات الحرة

الغرض: التدريب ٥ ضد ٥ من موقف الرميات الحرة.

الأدوات: كرة واحدة.

الإجراءات: يقوم لاعبو الفريقين بأداء الرميات الحرة بالتبادل مع إعطاء ميزة للاعب بأنه إذا سجل الرمية الحرة الأولى يقوم بتنفيذ الرمية الثانية، وكل رمية تحتسب بنقطة واحدة، وإذا فشلت الرمية يمكن عمل المتابعة وتسجيل الإصابة أو تغيير حيازة الكرة وتحتسب الإصابة التي تسجل عقب المتابعة بنقطتين، وإذا حصل الفريق المدافع على الكرة يمكنه تنفيذ الهجوم الخاطف على السلة الأخرى ولو حصل الفريق المدافع على

الكرة وفقد الحيازة قبل التصويب يوقف اللعب ويستأنف اللعب للفريق الآخر بأداء الرمية الحرة.

(٨ : ٩) ألعاب من خارج الحدود

الغرض: التدرب على ألعاب من خارج الحدود.

الإجراءات: فريقان يلعبان ضد بعضهما في نصف الملعب ومع الصفارة يوقف اللعب والفريق المهاجم يقوم بإدخال الكرة من خارج الحدود من أقرب نقطة، ولو حصل الفريق المدافع على الكرة يقوم بعمل الهجوم الخاطف بدون تسجيل ثم التحول للهجوم المنظم في النصف الهجومي، وعلى المدرب تحديد لعبة معينة يتم تنفيذها أو إدخال الكرة من مكان معين.

الفصل التاسع

الدفـاع علي الكـرة

الدفاع علي الكرة

Defense On the Ball

لابد من تعليم أساسيات الدفاع الفردي قبل تعليم أي نظام دفاعي سواء أكان دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل.

وهناك العديد من النظريات الدفاعية فيما يختص بكل من النقاط التالية :-

- توجيه الكرة وإجبار المهاجم علي التوجه نحو مكان معين.
- كيفية حماية منطقة لاعب الارتكاز.
- كيفية الدفاع ضد الهجوم الخاطف.

وأساليب الدفاع الفردي فيما يختص بالدفاع علي الكرة في أسلوب الدفاع رجل لرجل سوف ينتقل اثر تعليمها لأي دفاع فريقي ويجب تعليمها أولاً في بداية تعليم الدفاع.

والاعتبارات التي يجب علي اللاعب المدافع مراعاتها أثناء الدفاع علي الكرة يشتمل:

١. توجيه الكرة.	• Direction
٢. الضغط علي الكرة	• Pressure
٣. المتابعة الدفاعية.	• Rebounding

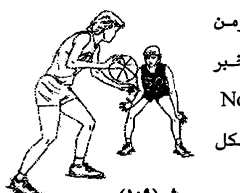
١- توجيه الكرة Direction

أحد النظريات الدفاعية تشجع اللاعبين المدافعين علي دفع الكرة بعيداً عن السلة، بينما النظرية الأخرى تدعم الرأي القائل بدفع الكرة نحو منتصف الملعب وذلك

بحثاً عن المزيد من المساعدة الدفاعية والمؤلف سيتبنى النظرية الأولى حيث أن دفع الكرة بعيدا عن السلة يؤدي لوجود الكرة في أماكن ذات نسبة تسجيل ضعيفة ويسمح بوجـود الدفاع في الجانب الضعيف (Weak Side Defense).

أ- توجيه الكرة في نصف الملعب الخلفي

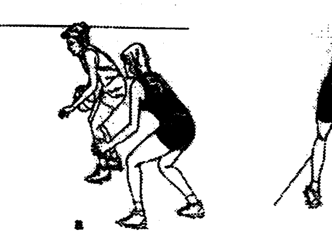
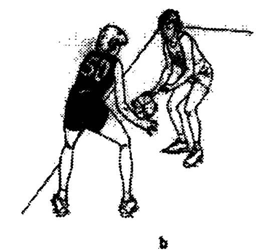
هدف الدفاع في نصف الملعب الخلفي هو إجبار الدافع علي تغيير اتجاهـه وأن يصبح قلقاً علي حماية الكرة وهذا يجعل من الصعـب علـي الفريـق المـهاجم أن يشـكل هجومه، ولإجبار المحاور علـي تغيـير اتجاهـه، فـان قدمـي المدافـع يكونـان متوازيـان بمحاذاة الحد النـهائي وفي طريـق تقـدم المحـاور، ومـن النقاط التعليمية المهمـة لتطويـر هـذا التكنيـك أن نخـبر اللاعبين بأن يضع المدافع انفه في الكـرة (Nose On The Ball) وهذا يلخص وضع الدفاع كمـا في الشـكل (٩:١).


ش (٩:١)

وعلي اللاعب المدافع أن يظل علي مسافة حوالي مـن٣ – ٦ قـدم لتجنـب هـروب المهاجم منه أثناء محاولته في توجيه هذا اللاعب.

وحركات القدمين للاعب المدافع علي الكرة تميل إلي أن تكون خطوات الجري الجانبي مـع أداء الخطـوات المتقاطعـة بـالرجل الداخليـة وهـي مـا نسـميه بخطـوات كاريوكـا (Carioca) وذلك لكي يسبق الكرة ويتبع ذلك خطوات انزلاقية لمكان يتعامد علي الكرة وخط المنتصف كما في الشكل (a:٢:٩)، ويقوم اللاعب المحاور باتخاذ أسلوب المحاورة الزجزاجية (المتعرجة) لو كان الدفاع ناجح، ولإجبار المحاور علي الاتجاه نحو الحـد الجانبي فعلي المدافـع أن يضـع جسـمه في الاتجـاه الداخلـي لجسـم اللاعـب المحـاور وباتجاه منتصـف الملعـب مـع الاحتفـاظ بمركـز ثقـل الجسـم منخفضـاً وثـني الركبتـين

والذراعان في مستوي الكرة، والنظر مركز علي منطقة خصر اللاعب المحاور أو علي الكرة.

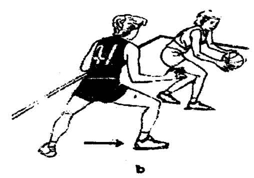
ش (٩:٢)

وضع القدمين يكون قطرياً مع السماح للمحاور بالاتجاه نحو الحد الجانبي، وبمجرد أن يتجه المحاور نحو الحد الجانبي فعلي المدافع أن يسبقه في هذا الاتجاه مع المحافظة علي المسافة بينهما وهي من ٣ – ٦ قدم واستعادة المكان الدفاعي والقدمان متعامدان علي اتجاه الحركة والنظر علي الكرة كما بالشكل (٩:٢ b).

وعملية استعادة المركز الدفاعي هذه يجب أن تجبر المحاور علي التوقف أو تغيير الاتجاه.

لو قام المحاور بتغيير اتجاهه فيجب علي اللاعب الدافع أن يقوم بعمل عدة تغييرات لاستعادة المركز الدفاعي للتحكم في اتجاه المحاور، وعلي المدافع أن يحافظ علي المسافة بينهما لمنع المهاجم من الاختراق ثم يعيد توجيه الكرة مرة ثانية، وبمجرد

أن يبدأ المحاور في تغيير الاتجاه يقوم المدافع بأخذ خطوة للخلف بالقدم الخارجية والدوران والجري والخطو بالقدم الداخلية في الخطوة الثانية كما في الشكل (٩:٣).





ش (٩:٣)

ومرة ثانية فالإجبار المحاور علي تغيير اتجاهه يجب علي المدافع أن يستمر في استخدام الجري الجانبي (Carioca) وبشكل قطري لمكان يبعد من ٣ - ٦ قدم بعيداً عن الكرة، وفي الجهة العكسية لجسم المحاور ووضع انفه في الكرة..

وإذا قام المحاور بوضع الكرة بينه وبين اللاعب المدافع وكانت كلا القدمين للمدافع خارج قدمي المحاور فإن اللاعب المدافع في هذه الحالة لديه الفرصة للاستيلاء علي الكرة ويتم ذلك بأسلوبين:

- البقاء في الوضع المنخفض والذراعان للخارج في مستوي الكرة.
- الجري للوصول للكرة للاستيلاء عليها بدلاً من تثبيت القدمين ومحاولة الوصول للكرة.
- دفع الكرة بخفة باليد الداخلية واللحاق بالكرة لمحاولة الحصول عليها.

نقاط إرشادية للدفاع في نصف الملعب الخلفي:

١- التأكيد علي توجيه الكرة وليس الاستيلاء عليها كهدف أولي للمدافع

٢- أن نذكر اللاعبين دائما أن تكون كلا القدمين خارج قدمي المهاجم وذلك لإجباره علي تغيير اتجاهه

٣- من المهم جداً الاحتفاظ بكلا القدمين موازيان لخط النهاية والرأس نحو الكرة لإجبار اللاعب المحاور علي تغيير الاتجاه.

٤- التأكيد علي الرجوع للخلف بالقدم الخارجية عند قيام المهاجم بعمل تغيير للاتجاه وذلك لتجنب الاقتراب أكثر من اللازم من المحاور، وهذا أيضا يجبره علي تغيير اتجاهه بزاوية حادة بدلاً من تغيير الاتجاه بشكل قطري.

٥- التأكيد علي أهمية المحافظة علي مسافة ٣ – ٦ قدم بعيداً عن اللاعب المحاور ويتم ذلك عن طريق خطوات الجري وليس خطوات الانزلاق في نصف الملعب الخلفي، وهذا يمنع التوغل العميق والاختراق بواسطة اللاعب المحاور.

التدرج في تعليم الدفاع في نصف الملعب الخلفي:

١- تقديم هدف ومفهوم الدفاع في النصف الخلفي للاعبين مع تقديم تصور لنموذج تدريب الدفاع الزجزاجي (المتعرج)

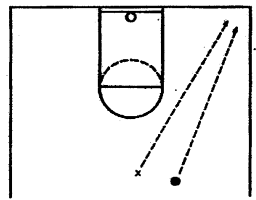
٢- المشي أثناء اتخاذ الوضع الدفاعي الزجزاجي واللاعب المهاجم يحمل الكرة، مع التركيز علي أسلوب وضع الأنف في الكرة وذلك لإجبار اللاعب علي تغيير اتجاهه وأن يتم الأداء من الحد النهائي وحتى منتصف الملعب.

٣- المشي خلال أداء حركات القدمين الدفاعية وذلك لتعليم اللاعبين المدافعين كيفية التحكم في تغيير المهاجم لاتجاهه مع التركيز علي الخطو للخلف بالقدم الخارجية.

٤- التدريب علي حركات القدمين الزجزاجية بدون مهاجم ابتداء من خط النهاية حتى منتصف الملعب.

٥- إضافة الهجوم مع السماح للاعبين المهاجمين تدريجياً بان يكونوا أكثر سرعة وقوة في الاختراق والهروب من الدفاع.

ب- الدفـاع في النطقـة مـا بـين منتصـف الملعـب وحتـى المنطقـة الموازيـة لخـط الرمية الحرة :

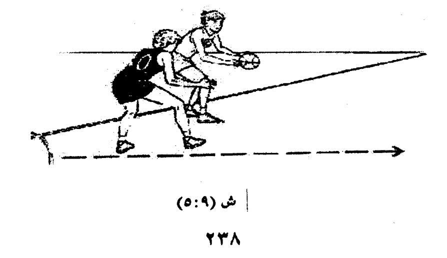


بمجرد عبور الكرة لمنتصف الملعب يكون هدف المدافع علي الكرة هـو توجيهـها نحـو اقرب ركن للملعب كما الشكل (٩ : ٤).

ولـو كـان المحـاور في منتصـف الملعـب فيمكن للمدافع أن يوجه نحو اسـتخدام اليد الضعيفة أو إجباره نحو التوجه نحو زميل ضعيف هجومياً، ومـن المـهم الاحتفـاظ بالكرة في أحد جانبي الملعب وذلك لعمل نظام دفاعي يشتمل علي الدفاع علي الكرة والدفاع في الجانب الضعيف أو البعيد عن الكرة وسيتم مناقشة ذلك في الفصل (١١).

ولإجبار المحاور علي التوجه نحو ركن الملعـب فيجـب أن يكـون المدافـع علـي مسافة ٣ - ٦ قدم من الكرة وذلك لتجنب هروب المهاجم والاختراق نحو السلة.

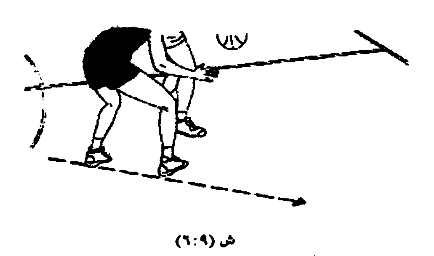
ويقوم المدافع بالانحراف عن خط الدفاع نحو الداخـل (Overplay Inside) وهـو الجانب نحو منتصف الملعب بالنسـبة للاعـب المـهاجم مـع وجـود القـدم الداخليـة (القدم التي باتجاه الحد النهائي) متوازية مع فخذ المهاجم لتجنـب تغيـير الاتجـاه كما بالشكل (٩ : ٥).



ش (٩ : ٥)

وهذا المركز الدفاعي لا يعطي الفرصة للمدافع للاستيلاء علـي الكـرة ومـع ذلـك فالهدف الأول للمدافع هو التحكم في توجيه المهاجم.

ووضع القدمين للاعـب المدافـع يجـب أن تكـون في خـط مسـتقيم باتجـاه ركـن الملعب، واليدان والذراعان تكونان في مستوي الكرة، واليدان للجانب مستعدة لقطـع خطوط التمرير والمرفقان بجانب الجسم، والذراعان مفرودتان للجـانب كمـا بالشـكل (٦:٩).



ش (٦:٩)

نقاط إرشادية للدفاع في المنطقة ما بين منتصف الملعب وحتى المنطقة الموازية لخط الرميـة الحرة :

١- علي المدافعين عدم محاولة الاستيلاء علي الكرة في تلك المنطقة، حيث أن ذلـك يؤدي إلي التضحية بعدم توجيه اللاعب نحو ركن الملعب وهذا يؤثر علي مراكـز اللاعبين الذين يدافعون بعيداً عن الكـرة، كـلا القدمـين يجـب أن يكونـا أمـام الكرة للاستيلاء عليها وهذا الوضع يشجع المحاور علي عمل تغيير الاتجاه.

٢- الإصرار علي ألا يقوم اللاعبين بالانحراف عـن خـط الدفـاع علـي الكـرة ولكـن يكون الانحراف عن خط الدفاع نحو الفخـذ الداخلـي للاعـب المحـاور، وهـذا

يساعد علي التحكم في توجيه الكرة نحو اتجاه معين بدلاً من الاستيلاء علي الكرة.

٣- تشجيع اللاعبين علي الجري أو استخدام الخطوات الجانبية الخلفية كاريوكا (Carioca) للمحافظة علي مراكزهم الدفاعية واستخدام الخطوات الانزلاقية (Sliding) غير فعال ما لم هذا المحاور بطئ الحركة.

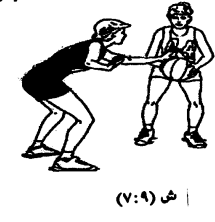
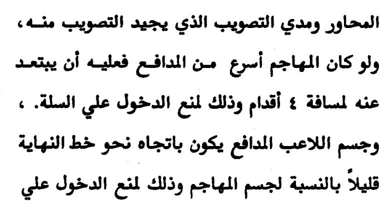
٤- علي اللاعبين أن يفهموا أن دورهم ليس اللعب بشدة (Aggressive) في تلك المنطقة ما لم يحاول اللاعب المحاور أن يقوم بتغيير اتجاهه.

٥- يجب أن يتعلم اللاعبون القيام بالنداء بكلمة كرة (Ball) عندما يتولون حراسة لاعب حائز علي الكرة.

جـ- الدفاع في المنطقة فيما بعد امتداد خط الرمية الحرة:

هدف المدافع في تلك المنطقة منع الكرة من التحرك نحو السلة وغالباً ما يكون اللاعب الحائز علي الكرة في المدى المناسب للتصويب وهذا يتطلب وجود اللاعب علي مسافة ٣ أقدام أو أقل من الكرة وذلك لمنع التصويب.

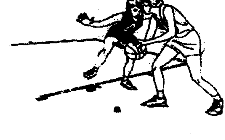
وعلي المدافع منع المهاجم من الدخول من خط النهاية وكذلك عدم التحرك نحو منتصف المنطقة ولعمل ذلك فان وضع الجسم للاعب المدافع يكون علي بعد ٣ أقدام (حوالي طول الذراع) من اللاعب المحاور مع عمل التعديلات اللازمة بالنسبة لسرعة المحاور ومدي التصويب الذي يجيد التصويب منه، ولو كان المهاجم أسرع من المدافع فعليه أن يبتعد عنه لمسافة ٤ أقدام وذلك لمنع الدخول علي السلة. ، وجسم اللاعب المدافع يكون باتجاه نحو خط النهاية قليلاً بالنسبة لجسم المهاجم وذلك لمنع الدخول علي

ش (٩:٧)

السلة والقدم التي باتجاه خط النهاية تكون علي بعد ٦ بوصات بالقرب من خط النهايـة وأقرب من المهاجم والقدمـان متوازيـان مـع الحـد الجـانبي وأحـد الذراعـين يمتـد أمـام اللاعب للدفاع علي الكرة لعدم السماح بالتصويب والذراع الأخرى للجـانب للعمـل علـي إعاقة التمرير كما بالشكل (٩:٧).

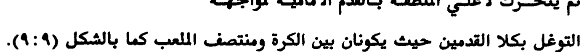
وعلي المدافع النداء بكلمة الكرة (Ball) عندما يتول حراسة لاعب معه الكـرة وعليه أن يكون جاهزاً للتحرك معه عنـد بـدأ قيامـه بالمحاورة وأن يبدأ ووزن الجسم متمركزاً علي القـدم الأمامية (القدم القريبـة مـن منتصـف الملعـب) وأن يكـون قـادراً علـي الدفـع والاحتفـاظ بـالتوازن عنـد تحرك المهاجم نحو خط النهاية وعلي المدافع القيـام بالدفع بالقدم العليـا (الأماميـة) بحركـة طعـن مـع الاحتفـاظ بالمكـان الدفـاعي وهـذا يسـمي بأسـلوب (Push and Catch) الدفع مع الاحتفاظ بالمكـان الدفـاعي، وذلـك بـدلاً مـن أداء خطـوات الانـزلاق الدفاعية، مع مراعاة عدم تجاور القدمين معاً مع السماح له بتغيير الاتجاه عند الضـرورة كما بالشكل (٩:٨).





أ ب ش (٩:٨)

ولو حاول المهاجم التحرك نحو اعلي المنطقة الحرة فان المدافـع يسـتخدم نفـس حركـات القدمـين السابق شرحها حيث يخطو للخلف بـالقدم الخلفيـة ثم يتحـرك لأعلي المنطقـة بـالقدم الأماميـة لمواجهـة التوغل بكلا القدمين حيث يكونان بين الكرة ومنتصف الملعب كما بالشكل (٩:٩).



أ ش (٩:٩)

نقاط إرشادية للدفاع في المنطقة فيما بعد امتداد خط الرمية الحرة:

١- تعليم اللاعبين تجنب فتح القدمين بشكل قطري باتجاه المنطقة الحرة عندما يبدأ اللاعب الحائز علي الكرة المحاورة – ملاحظة بقاء القدمين متوازيين مع الحد الجانبي للملعب.

٢- يجب أن يتعلم المدافع تعديل المسافة بينه وبين المهاجم الحائز علي الكرة وذلك لمنع الاختراق والدخول علي السلة.

٣- إذا كان علي المدافع أن يختار ما بين منع الاختراق أو منع التصويب فعليه أن يمنع حدوث الاختراق أولا ثم التصويب ثانياً.

٤- التأكيد علي أن المهاجم في تلك المنطقة لا يؤدي سوي تنطيطتين أو ثلاث للكرة، و لذلك فان استخدام أسلوب الدفع مع الاحتفاظ بالمكان الدفاعي (Push and Catch) سيكون مناسباً.

٥- تحذير اللاعبين من أداء خطوة الطعن نحو الكرة ولكن لابد أن يكون المدافع جاهزاً للتحرك في أي من الاتجاهين واحتواء المهاجم الذي يتحرك لأي من الاتجاهين.

٦- التأكيد علي أداء حركات القدمين في كلا من جانبي الملعب.

٧- النداء بكلمة (الكرة) عندما يبدأ المدافع في حراسة لاعب حائز علي الكرة.

التدرج في تعليم الدفاع في المنطقة فيما بعد امتداد خط الرمية الحرة:

١- إيضاح هدف الدفاع في تلك المنطقة.

٢- يوضع لاعب مدافع ضد مهاجم حائز علي الكرة ويقوم بعمل المحاورة من المشي نحو خط النهاية والمدافع يستخدم أسلوب الدفع مع الاحتفاظ بالمكان الدفاعي

(Push and Catch) وذلك لاستعادة المكان الدفـاعي ثـم السـماح للمـهاجم أن يكون أكثر فاعلية.

٣- السماح للاعب المهاجم بالمحاورة باتجاه منتصـف الملعـب ونحـو أعلـي المنطقـة، والمدافع يؤدي حركات القدمين الدفاعية بالمشي لاستعادة المركز الدفاعي والتحكم في اتجاه الحركة ثم التدرج للسماح للمهاجم بان يكون أكثر فاعلية بعد ذلك.

٤- السماح للاعب المهاجم أن يـؤدي المحـاورة في أي مـن الاتجـاهين بينمـا المدافـع يحاول احتواء هذا التحرك.

د- الدفاع عن الدخول من خط النهاية Baseline:

حماية خط النهاية يجب أن يكون أحـد أهـم الأولويـات في أي نظـام دفـاعي، فمن المهم منع الاختراق والدخول من خـط النهايـة وحيـث تكـون الكـرة في منطقـة ذات نسبة تسجيل عالية وتتطلب المساعدة من الزميل المدافع ويتسبب ذلك في إحـداث حالـة من عدم تناسب القدرات الدفاعية مع القدرات الهجومية (Mismatch) ولكـن أيضـا تتطلب إحداث الكثير مـن التعديـلات في المراكـز الدفاعية لكثـير مـن لاعـبي الدفـاع لحمايـة هـذه المنطقة.

ش (٩:١٠)

وهدف المدافع في هـذه المنطقـة هـو منـع التوغل لداخل المنطقة الحرة أو لأي منطقـة ذات نسبة تسـجيل عاليـة والدفـاع عـن خـط النهايـة يشمل المساحة ما بـين امتـداد الخـط الجـانبي للمنطقـة المحرمـة حتـى الحـد النـهائي للملعب وأثناء الدفاع في تلك المنطقة يتخذ المدافع علي الكرة مكانـه بحيـث يكـون علـي بعد ذراع واحدة من الكرة وذلك لمنع التصويب ووضع الجسم للاعب المدافع ينحرف عن

خط الدفاع بالنسبة للاعب المحاور (Overplay) بحيث تكون القدم العليا للاعب المدافع تكون في خط واحد مع القدم الخلفية للاعب الحائز علي الكرة وذلك لمنع الدخول من خط النهاية وبذلك فان عرض جسم اللاعب المدافع ربما يكون اقرب لخط النهاية من اللاعب المهاجم..

وعلي المدافع الاحتفاظ بذراعيه بحيث تعمل إحداهما علي إعاقة التمرير والثانية تعمل علي إعاقة التصويب وممتدة نحو اللاعب المهاجم كما بالشكل (٩: ١٠).

وقدمي اللاعب المدافع قرب خط النهاية يجب أن تكون موازية للخط وذلك حتى يكون قادراً علي التحرك لأي من الاتجاهين، وزن الجسم يكون علي القدم العليا حتى يقترب المدافع بالفعل من الحد النهائي أثناء المحاورة ومرة ثانية يجب عليه استخدام أسلوب الدفع والاحتفاظ بالمكان الدفاعي للجسم (Push and Catch) بمجرد أن يتحرك اللاعب المهاجم المحاور نحو الحد النهائي ويستخدم نفس حركات القدمين الدفاعية إذا تحرك المهاجم بالمحاورة نحو أعلي المنطقة المحرمة حيث يخطو المدافع للخلف بالقدم التي جهة الحد النهائي ويتحرك لأعلي بالقدم الأمامية لاستعادة المركز الدفاعي، وهذا يمنع الاختراق نحو منتصف المنطقة كما بالشكل (٩: ١١).

ش (٩: ١١)

نقاط إرشادية للدفاع عن الدخول من خط النهاية:

١- يوضع المدافع قريباً من المهاجم بدرجة كافية لمنع التصويب من تلك المنطقة.

٢- التأكيد علي أن يكون وزن الجسم علي القدم الأمامية لان الخطوة الأولي في كل تحرك تبدأ بالقدم الخلفية

٣- التدريب علي كلا جانبي الملعب.

٤- استخدام الذراع التي في اتجاه الحركة لإعطاء قوة دافعة للجسم عن طريق الدفع بها في نفس الاتجاه وذلك عند استخدام أسلوب الدفع والاحتفاظ بوزن الجسم لاستعادة المكان الدفاعي مع اللاعب المحاور.

٥- علي اللاعبين استخدام الجذع لعمل الاحتكاك مع المهاجم بدلاً من استخدام اليدين لتجنب ارتكاب خطأ شخصي عندما يتحرك المحاور نحو السلة وهذا يسمي إيقاف المهاجم بواسطة جسم المدافع (body checking The Opponent)

التدرج في تعليم الدفاع عن الدخول من خط النهاية :

١- شرح هدف الدفاع في تلك المنطقة وعمل نموذج لما يجب عمله لتحقيق هذا الهدف.

٢- أداء حركات القدمين الدفاعية بالمشي أولا وذلك عندما يحاول اللاعب المحاور الدخول نحو خط النهاية مع التدرج في زيادة فاعلية الهجوم.

٣- أداء حركات القدمين الدفاعية بالمشي عندما يحاول المحاور الدخول نحو منتصف المنطقة ثم التدرج في زيادة فاعلية وقوة الهجوم.

٤- السماح للاعب المهاجم بمحاولة الدخول بالمحاورة في أي من الاتجاهين مع تركيز الدفاع علي حركات القدمين ووضع الجسم لاحتواء المهاجم.

٢) الضغط علي الكرة Pressure

الضغط علي الكرة هو الوجه الظاهر للدفاع علي الكرة والذي يجبر الهجوم علي حماية الكرة وهذا يجعل من الصعب القيام بالتصويب بدون إعاقة من الدفاع، ومصطلح

الدفاعات الضاغطة يشير إلي الأنظمة الدفاعية التي تستخدم الضغط الدفاعي بدلاً من الضغط المباشر علي الكرة.

والضغط علي الكرة يتحكم فيه عدة عوامل منها قرب المدافع من اللاعب المهاجم الحائز علي الكرة فكلما اقترب هذا المدافع من الكرة كلما زاد الضغط والعكس صحيح، كما أن كمية الضغط تعتمد علي مكان تنفيذه في الملعب وكذلك علي المهارات والقدرات البدنية للاعبين المهاجمين والمدافعين وكذلك علي ما إذا كان المهاجم قد انهي المحاورة أم لا وأيضا علي فلسفة النظام الدفاعي للفريق المدافع.

* موقع تنفيذ الضغط علي الكرة Location:

- في نصف الملعب الخلفي يجب الإقلال من الضغط علي الكرة لان الهدف الأساسي هو توجيه الكرة، واللاعب المهاجم الحائز علي الكرة ليس في منطقة ذات نسبة تسجيل عالية.
- وفي نصف الملعب الأمامي فان الضغط علي الكرة خارج المنطقة الحرة يكون ضرورياً فقط ضد اللاعبين المهرة في التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط وفي المنطقة بعد قوس الثلاث نقاط يمكن للدفاع عمل السقوط (Sag) والتركيز علي توجيه الكرة بدلاً من الضغط علي الكرة.
- الدفاع في المنطقة القريبة من السلة فيما بعد امتداد خط الرمية الحرة يكون المدافع علي بعد ذراع واحد من الكرة لمنع التصويب السريع وبالنسبة للمسافات البعيدة في تلك المنطقة يمكن للدفاع القيام بالسقوط والتحكم في توجيه الكرة بدلاً من الضغط لمنع التصويب.

• قدرات اللاعبين Ability of Personal

الفروق في القدرات البدنية بين اللاعب المدافع واللاعب المهاجم ربما تحدد المسافة التي يجب أن يكون عليها اللاعب المدافع بعيداً عن الكرة، فلو كان هذا المدافع أبطأ من المهاجم فان هذا المدافع يكون مجبراً علي اللعب في مسافة بعيدة نسبياً عن الكرة، وهذا سيسمح بعمل التصويب من الخارج وتجنب الدخول علي السلة والتسجيل من منطقة ذات نسبة تسجيل عالية.

ولو كان المدافع أسرع من المهاجم فانه يمكن أن يدافع بشدة علي الكرة، وعلي اللاعبين أن يكونوا اكثر واقعية عند مقارنة قدراتهم مع المنافسين وأن يتعلموا اللعب في حدود قدراتهم وهناك أنظمة دفاعية اكثر تعقيداً (مثل الدفاعات الضاغطة) والتي تتطلب تنفيذ الدفاع الضاغط في مواقف معينة وبسبب تركيب هذه الدفاعات فلا يجب تعليم هذه الدفاعات للاعبين المبتدئين.

• استخدام المحاورة Use of Dribble

تتغير كمية الضغط علي الكرة عند استخدام المحاورة إذا كان المهاجم في المدى المناسب للتصويب وقبل المحاورة يكون المدافع علي مسافة طول ذراع من اللاعب المحاور، والذراع العليا مفرودة باتجاه الكرة لعدم تشجيع المهاجم علي القيام بالتصويب، والذراع السفلية تكون مفرودة بمحاذاة الحوض لمنع التمرير، والقدمان في وضع الاستعداد يتقدم إحداهما الأخرى، مع الاستعداد للدفع بالقدم العليا متوقعاً التوغل والدخول علي السلة، ووضع القدمين يسمح بالتحكم في اتجاه حركة المهاجم بدون الاندفاع نحو الكرة ما لم تكن هناك فرصة للاستيلاء عليها. ، وإذا بدأ اللاعب المحاورة فان المدافع يظل علي مسافة طول ذراع بعيداً عنه طالما أن الكرة لم تصل إلي

المنطقة قريبة من السلة، ومع ذلك فلو بدأ المهاجم التوغل بالكرة فعلي المدافع استخدام حركات القدمين الصحيحة وذلك للتحكم في توجيه الكرة ثم يستخدم الجذع والفخذين لغلق ممر الدخول للاعب المحاور.

وغير مسموح للاعب المدافع بلمس جسم المحاور بيديه، ولذلك يجب أن تظل ذراعي المدافع في مكان يسمح بإعاقة التمرير وقطع الكرة أثناء أداء المحاورة ولذلك فهما يكونان بارتفاع وسط اللاعب وممتدان قليلاً للأمام والكوعان للداخل.

وعلي المدافع القيام بمحاولة الاستيلاء علي الكرة فقط عندما تكون الكرة في متناول يديه وتكون بينه وبين المهاجم أو تكون كلا قدمي المدافع في اتجاه الكرة ويكون اللاعب المدافع قادراً علي الجري للاتجاه الموجود به الكرة، مع دفع الكرة باليد الداخلية..

وعقب قيام المهاجم بمسك الكرة وإنهاء المحاورة ستكون الكرة ميتة (Dead) وهذا يعني أن المهاجم لا يستطيع أداء سوي التصويب أو التمرير ويقوم المدافع بالنداء " كرة ميتة " وعند هذه اللحظة فان الدفاع لديه اختيارين هما:

- الضغط علي الكرة بشدة.
- السقوط عن مكان وجود الكرة وذلك لحماية منطقة معينة من التمرير إليها.

والضغط علي الكرة يسمي بأسلوب البطن لأعلي (Belly up) حيث يتطلب ذلك أن يقوم المدافع بالاقتراب من اللاعب المهاجم وحتى تتلاصق منطقة البطن لكليهما ويقوم المدافع باستخدام كلا اليدين لتتبع مكان وجود الكرة وتصبح كالمرآة مع الكرة (Mirror) وذلك لمنع القيام بالتمرير أو التصويب.

وعلي المدافع اتخاذ المكان المناسب للتحكم في اتجاه الكرة وذلك عن طريق الانحراف عن خط الدفاع بحيث يدافع بشدة علي اليد المميزة للاعب المهاجم أو

الانحراف عن خط الدفاع نحو زاوية تمرير معينـة لمنـع التمريـر باتجـاه هـذه الزاويـة، وأخيراً فعلي المدافع أن يحتفـظ بكـلا قدميـه علـي الأرض ووزن الجسـم مـوزع عليـهما بالتساوي، فالمدافع لا يستطيع التحكم في الموقف عندما يكون في الهواء.

وهناك مواقف يكون مفيداً للدفاع أن يقوم بإغلاق خط التمرير بدلاً مـن القيـام بـالضغط علي الكرة فمن الواضح أن المهاجم الذي معه الكرة وكان علي مسافة بعيدة عن السلة ولا يستطيع القيام بالتصويب أو انه لاعب ضعيف في مهارة التمرير أو التصويب فان المدافـع ضده تكون لديه فرصة افضل لقطع الكرة عن طريـق الخطـو بعيـداً عـن ذلـك اللاعـب، وأخيرا إذا كان هـدف الفريـق إغـلاق المنطقـة الداخليـة وإجبـار الفريـق المـهاجم علـي التصويب من الخارج فعلي المدافع الذي يحرس المهاجم الحائز علي الكرة الأرض يخطو للخلف بعيداً عنه مما يدفع هذا اللاعب للقيام بالتصويب، وعادة ما يرجع هذا المدافـع للمساعدة في تغطية لاعب الارتكاز المهاجم ومنع التمرير إليه.

نقاط إرشادية للضغط علي الكرة :

١- التأكيد علي أن يكون اللاعب في وضع الاستعداد دائماً لواجهة المهاجم.

٢- من المفيد معرفة نقاط القوة والضعف لأفراد الفرق المنافسة، والتـأكيد علـي هـذه النقاط في استمارات التسجيل.

٣- تشجيع لاعبي الدفاع علي تخويف وإرهاب الهجوم والتحكـم فيـه وذلـك عـن طريق الإصرار وجعل المهاجمين يؤدون أشياء لا يودون أدائها.

٤- عدم السماح للاعب المدافع بلمس جسم المهاجم الحائز علي الكـرة فـهذه عـادة سيئة تستخدم أسلوب سيئ وقرارات سيئة للاعب المدافع.

٥- إيضاح الفروق بين توجيه الكرة والضغط عليها ومـا هـي المنـاطق ذات الأولويـة عند تنفيذ كلا الأسلوبين.

٦- التأكيد علي الاتصال اللفظي بين المدافعين، فعلي اللاعب المدافع النداء بكلمة " كرة " في حالة حراسة مهاجم معه الكرة أو النداء كرة ميتة عند انتهاء المحاورة.

التدرج في تعليم الضغط علي الكرة:

١- إيضاح المناطق التي يتم فيها تنفيذ الضغط سواء في الملعب أو برسمها علي لوحة الإيضاح أو السبورة.

٢- شرح الضغط علي الكرة في المدى المناسب للتصويب والعمل علي:

- المهاجم الحائز علي الكرة يحاول التصويب.
- المهاجم يحاور نحو السلة إذا لم يكن قادراً علي التصويب ثم يلتقط الكرة وينهي المحاورة.
- المهاجم يحاول التسجيل بينما المدافع يحاول إيقاف وإعاقة التصويب.

٣- ترتيب اللاعبين بحيث يوضع اللاعبين المختلفين في القدرات ليتنافسوا مع بعضهم البعض مما يتطلب من اللاعبين عمل التعديلات اللازمة عند الضغط علي الكرة.

٤- التدريب علي كل أساليب الدفاع في كلا جانبي الملعب.

٣- المتابعة الدفاعية Rebounding

تشير الإحصاءات إلى أن الفريق الذي يتحكم في لوحتي الهدف غالباً ما يفوز بالمباراة ويمكن أن نفترض قيام كل فريق بتصويب ما بين ٥٠ – إلى ١٠٠ تصويبة أثناء المباراة، مع إمكانية عمل إعاقة لما لا يزيد عن ٦ تصويبات وعلينا تذكر أن ٥٠ ٪ من

التصويبات تكون فاشلة وهذا يعني أن هناك فرص عديدة لاستعادة الحصول علـي الكـرة عن طريق الأسلوب الجيد للمتابعة.

والفرق واللاعبون والمدربون الأذكياء يلعبون بناء علي هذه النسب المئويـة ولذلـك فالإحصاءات يجب أن تشير إلى أن اللاعبين يجب أن يقوموا بما يلي:

- **تنفيذ ضغط جيد علي الكرة.**
- **بقاء القدمين علي الأرض واتخاذ التوقيت المناسب عند محاولة إعاقة التصويـب (Block).**
- **اتخاذ مكان جيد للمتابعة.**

وتنفيذ ضغط جيد علي الكرة سوف يجبر اللاعب علي استعجال التصويب أو التصويب عندما يكون اللاعب غير متزن وفي كـلا الحـالتين فـان هنـاك احتمـال الأرض تكون التصويبة فاشلة.

ويمكـن للاعبـين تنفيـذ الضغـط علـي الكـرة إذا كـانت أقدامـهم علـي الأرض ويتحكمون في أجسامهم ولذلك ليس هناك سبب للقيام بـالوثب. وبمجـرد قيـام المـهاجم بالتصويب يجب علي المدافع أن يصيح (تصويبة) وذلك لتنبيه زملائه للقيام بالمتابعة.

ويجب علي اللاعبين المدافعين التحرك للحصول علي مراكـز المتابعـة الداخليـة بمجرد أن تترك الكرة يد اللاعب المصوب وهذا يسمي حجز المهاجم (Boxing out).

أ- حجز اللاعب المصوب Blocking out the Shooter

عندما يتم التصويب يكون المدافع علي بعد ذراع واحدة من المصـوب ويجـب أن يقوم بالنداء علي زملائه حتـى يتخـذوا أماكنـهم للمتابعـة، ويقـوم المدافـع المسـئول عـن حراسة اللاعب المصوب بأخذ خطـوة نحـو المصـوب بـأي مـن القدمـين ليكـون مسـتعداً

للاحتكـــاك بالمـــهاجم بمجـــرد قيامـــه بـــالتصويب كمـــا بالشـــكل (٩: ١٢ :a).


ش (٩: ١٢)

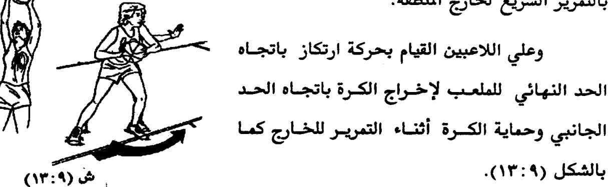
ويتبع ذلك عمل ارتكاز خلفـي مـع عمـل احتكـاك مع المصوب بالظهر والمقعدة ومؤخرة الذراعين والرجلين كمـا بالشـكل (٩: ١٢ :a)، والذراعـان يكونـان بارتفـاع الكتـف، والكوعان مفرودان للجانب، والساعدان ممتدان نحـو السـلة مستعدان لاستقبال الكرة، والنظـر يكـون مركـز علـي الكـرة أثنـاء طيرانـها وارتدادهـا مـن السـلة وإذا حـاول المصـــوب التحرك حول الحجز الذي قام به المدافع فـان هـذا المدافـع يكون قادراً علي الشعور بهذا التحرك من خـلال الاحتكـاك به بظهره ويجب عليه تغيير أوضاع القدمين ليكونا في اتجاه التحرك الجديد والبقـاء بـين المـهاجم والسـلة ويجـب علـي اللاعب المدافع المحافظـة علـي الاحتكـاك بـالمصوب حتـى تصطدم الكرة بلوحة الهدف أو الحلقة ثم التحرك بسرعة نحو زاوية ارتداد الكرة.

ب- تأمين الكرة أثناء المتابعة Securing The Rebound

إذا كان اللاعب المدافع في مكان يسمح له بالمتابعة فيجب عليه الوثـب بسـرعة لمسك الكرة المرتدة من السـلة، وعليـه أن يقـوم بجـذب الكـرة بحركـة سـريعة وخاطفـة بحيث يصل إليها بيد واحدة وبسرعة يضع اليد الأخرى عليها بقوة.

وبمجرد مسك الكرة يقوم بخفضها لمستوي الكتفين بحركة قويـة وذلـك لحمايـة الكرة بحيث يكون الكوعان ممتدان للخارج وذلك لمنع المنافس من ضرب الكرة، ويحـاول

اللاعب القائم بالمتابعة أن يلف بخفة في الهواء قبل الهبوط ليصبح في مكان يسمح له بالتمرير السريع لخارج المنطقة.



ش (٩ : ١٣)

وعلي اللاعبين القيام بحركة ارتكاز باتجاه الحد النهائي للملعب لإخراج الكرة باتجاه الحد الجانبي وحماية الكرة أثناء التمرير للخارج كما بالشكل (٩ : ١٣).

واللاعبين الأكثر خبرة عليهم إخراج الكرة باستخدام إحدى اليدين وذلك باستخدام اليد الخارجية البعيدة عن الدافع وذلك لإخراج تمريره حادة ودقيقة، وإذا كانت حارة التمرير مغلقة يقوم اللاعب المتابع بالمحاورة (عدد محدود من مرات تنطيط الكرة) نحو الحد الجانبي أو نحو منتصف الملعب وذلك للحصول علي زاوية مفتوحة للتمرير. ويجب استخدام اليد الخارجية في المحاورة وذلك لحماية المحاورة من المنافسين قبل أداء التمرير للخارج.

نقاط إرشادية للمتابعة الدفاعية :

١- المدافع المسئول عن حراسة اللاعب المصوب عليه النداء (تصويب) وذلك لتنبيه زملائه لاتخاذ المكان المناسب للمتابعة.

٢- التأكيد علي أن اللاعبين القائمين بالمتابعة الدفاعية يجب أن يتحركوا نحو المهاجمين وذلك لعمل اتصال واحتكاك معهم والحفاظ علي ذلك لفترة من الوقت.

٣- تعليم المدافعين استمرار التحرك السريع بالقدمين وذلك للمحافظة علي عمل الاحتكاك مع المهاجمين الذين يحاولون التحرك حول عمليات الحجز التي يقوم بها المدافعون.

٤- تشجيع اللاعبين علي استمرار الحجز والاحتكاك مع المهاجمين حتى تلمس الكرة الحلقة أو لوحة الهدف.

٥- تعليم اللاعبين حماية الكرة وذلك بجذبها نحو الجسم بحيث يكون الكوعان مفرودان للخارج ثم عمل حركة ارتكاز ثم التمرير أو المحاورة بعيداً عن المدافع.

التدرج في تعليم المتابعة الدفاعية :

١- شرح مفاهيم المتابعة الدفاعية وتشجيع اللاعبين علي عدم الوثب لإيقاف التصويب.

٢- شرح حركات القدمين أثناء حجز اللاعب بدون وجود لاعب مصوب.

٣- إضافة لاعب مصوب من الثبات ويقوم اللاعب بأداء الحجز وكيفية الحصول علي الكرة المرتدة وإخراجها للخارج.

٤- السماح للمصوب بأن يكون اكثر فاعلية في محاولة الحصول علي الكرة المرتدة، والمدافع يقوم بالحجز والمتابعة مع إخراج الكرة لخارج المنطقة.

٥- إضافة الهجوم الخاطف عقب الحصول علي الكرة المرتدة وكيفية شغل الحارات حتى منتصف الملعب وذلك عقب إخراج الكرة من تحت السلة.

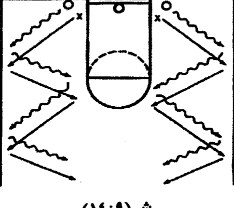
تدريبات وأنشطة للدفاع علي الكرة

(٩: ١) الدفاع الزجزاجي Defensive Zigzags

غرض التدريب: إجبار المهاجم علي تغيير اتجاهه والدوران، والتحكم في توجيه الكرة.

الأدوات: كرة واحدة مع كل اثنين من اللاعبين.

الإجراءات: تشكيل قاطرتين في كل ركن من أركان الملعب، وفي كل قاطرة يكون اللاعب الأول مهاجم معه الكرة، والثاني مدافع.



ش (٩:١٤)

يبدأ اللاعب الذي معه الكرة المحاورة ويواجهه المدافع الذي ينحرف عن خط الدفاع في جهة معينة (Overplay One Side) ويخبر المهاجم علي المحاورة نحو الحد الجانبي للملعب. وبمجرد أن يقترب المهاجم من الحد الجانبي يقوم المدافع بتعديل مركزه الدفاعي ووضع رأسه في الكرة (Head on the ball) وذلك لإجبار المحاور علي تغيير اتجاهه مرة ثانية كما بالشكل (٩ : ١٤)، ويستمر التدريب حتى منتصف الملعب، ويعود اللاعبون للقاطرة التي بدأو منها ومع التقدم بالتدريب يصبح المحاور اكثر إيجابية وابتكار.

(٩: ٢) خطوط الاختراق Driving Lines

غرض التدريب: تعليم التحكم في توجيه الكرة في نصف الملعب الأمامي.

الأدوات: كرة واحدة مع كل مجموعة.

الإجراءات: تشكيل مجموعتين من اللاعبين عند

ش (٩:١٥)

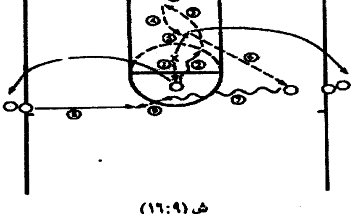
منتصف الملعب وعلي إحدى جانبي الملعب، وعقب أن يقوم المدافـع بعمـل إشـارة لبدء اللعبة (Check) يبـدأ المحـاور في إحـدى جـانبي الملعـب محـاولا الاخـتراق والدخول نحو الجهة الأخرى من الملعب بينما المدافـع يحـاول احتـواء المحـاور في الجهة التي بدأ منها المحاورة ويجب علي المدافع أن يجبر اللاعب المحاور علـي أن يظل خارج المنطقة الحرة بمجرد وصول المهاجم للمنطقـة الممتـدة بمحـاذاة خـط الرمية الحرة كما بالشكل (٩ : ١٥).

(٩ : ٣) واحد ضد واحد – المتابعة الدفاعية وإخراج الكرة من تحت السلة

غرض التدريب: التدريب علي المتابعة أثناء الدفاع علي لاعب مصوب.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

الإجراءات: نقسم الفريق لمجموعتين في كلا جانبي الملعب، وتحدد لاعـب مـهاجم وأخـر مدافـع لبـدء التدريـب، ويقوم المدافع بإعطاء إشارة البـدء (Check) للمـهاجم الـذي يحـاول القيـام بـالتصويب بينمـا المدافع يحاول تنفيذ الحجز.



ش (٩:١٦)

إذا حصـل المـهاجم علي الكـرة المرتدة فإنه يحاول أن يسجل مرة ثانية والمدافع يحاول استعادة مركزه الدفاعي مرة ثانية.

إذا حصل اللاعب المدافع علي الكرة المرتدة فإنـه يقـوم بتمريرهـا للخـارج ويتحرك لمؤخرة القاطرة الـتي تم التمريـر إليـها والمـهاجم يتحـرك لمؤخـرة القـاطرة

الثانية. واللاعب الذي استقبل التمريـرة يصبح هـو الدافـع التـالي بينمـا اللاعـب الثاني في المجموعة الثانية يصبح هو المهاجم.

اللاعب الذي حصل علي التمريرة يقوم بالمحاورة حيث يتقابل مع المهاجم ويمـرر إليه الكرة ويبدأ التدريب مرة ثانية كما بالشكل (٩ : ١٦).

الفصل العاشر

الدفاع على بعد تمريرة واحدة

الدفاع علي بعد تمريرة واحدة

Defense One Pass Away

مصطلح الدفاع علي بعد تمريرة واحدة يشير إلى المركز الذي يشغله اللاعب المهاجم بدون كره حيث يكون بالقرب من زميله الحائز علي الكرة أو في المدى الطبيعي للتمرير (٨ - ١٢) قدم لهذا اللاعب.

والهدف الرئيسي للمدافع الذي يحرس هذا المهاجم هو منعه من استلام التمريره، والدفاع الفعال علي الكرة من حيث تنفيذ التوجيه الجيد والضغط علي الكرة يجعل الدفاع بعيداً عن الكرة أكثر نجاحاً، واللاعبون المدافعون علي بعد تمريرة واحدة عليهم قطع خطوط التمرير بفاعلية وجرأة وكذلك عمل المساعدة لزميلهم المدافع الذي يحرس المهاجم الحائز علي الكرة وكذلك الحصول علي الكرات المرتدة، وهؤلاء اللاعبين هم الذين يقومون بعمل الاستيلاء علي الكرات وقطع التمريرات وذلك بسبب مراكزهم الدفاعية المناسبة لذلك. وفى هذا الفصل سيتم تغطية عدة أساليب دفاعية عندما يكون المدافع علي بعد تمريرة واحدة من الكرة ومنها :

١- منع التمرير Denial

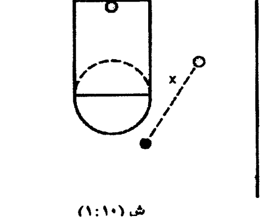
٢- تغطية ألعاب القطع Covering Offensive Cuts

٣- استعادة المركز الدفاعى Repositioning

٤- المتابعة الدفاعية Rebounding

١- منع التمرير Denial

مصطلح الدفاع الذي يمنع وصـول التمريـر (Denial Defense) هـو مصطلح أخر يصف الدفاع علي بعد تمريرة واحدة من الكـرة حيـث أن المركـز الدفاعـي للاعـب المدافع يمنع المهاجم من استلام التمريرة وذلك عن طريق إغـلاق خـط التمريـر وفـى هـذا الأسلوب من الدفاع يتحدد وضع جسم المدافع بناءً علي المسافة التي يبعد بـها كـل مـن المهاجم والمدافع عن مكان وجود الكره.



ش (١:١٠)

فلو كان المهاجم في المدى المناسب للتمريـر فإن المدافع يكون علي بعـد حـوالي مسـافة طـول ذراع مـن خـط التمريـر ويكـون بـين المـهاجم الـذي يحرسـه والكـرة كمـا بالشكل(١٠ : ١)، وكلما ابتعد هذا المـهاجم عن الكرة كلما ابتعد المدافع عن هذا المهاجم الذي يحرسه لأن الكرة ستستغرق وقتاً أطول للوصول للاعب المهاجم وأيضاً يبتعد المدافع عن خط التمرير قليلاً وباتجاه السلة إذا كان بعيداً عن مكان الكرة ويتم تشكيل شكل المثلث بين الكرة واللاعب المهاجم والمدافع.

وإذا كان المهاجم علي مسافة تتراوح ما بين (١٢ – ١٥) قدم مـن الكـرة فـإن الدفاع يكون علي مسافة تتراوح ما بين (٥-٦) قدم من المهاجم والعكس صحيـح فكلمـا اقترب المهاجم من الكرة كلما اقترب المدافـع مـن المـهاجم الـذي يحرسـه فلـو كـان هـذا المهاجم علي مسافة تتراوح ما بين (٧ – ١٠) أقدام من الكرة فإن المدافع يكون علي مسافة تصل إلى (٣) أقدام من المهاجم ولكن نادراً ما يكون المدافع ملتصق أو ملتحـم مـع هذا المهاجم ما لم تكن الكرة علي مسافة أقرب من ذلك.

والمحافظة علي المسافة المناسبة من المهاجم هي الطريقة الوحيدة التي يتمكن بها المدافع من تعديل أوضاعه والتكييف لألعاب الخداع التي يقوم بها المهاجم وذلك حتى يظل المدافع محافظاً علي مركزه الدفاعي وإغلاق خط التمرير، ولكل تحرك يقوم به المهاجم يجب أن يواجهه المدافع بتحرك مماثل ولكن في مسافة أقل لتغطية ذلك التحرك وأن يكون ذلك في منحنى أقل كما بالشكل (١٠: ٢).

ش (١٠: ٢)

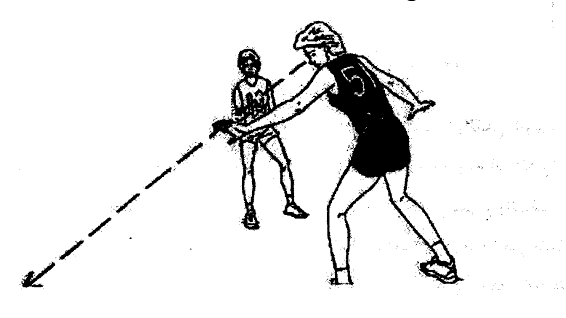
حركة القدمين والذراعيين :

القدم القريبة من الكرة يجب أن توضع في شكل الخطو للأمام، والقدم القريبة من المهاجم ترجع للخلف باتجاه السلة، وهذا الوضع يجعل ظهر المدافع باتجاه الكرة والجزء الأمامي من جسم المدافع يواجه المهاجم الذي يحرسه، والذراع والكف (الذراع الذي يمنع التمريرة) القريبة من الكرة يجب أن تكون مفرودة نحو خط التمرير، ويجب علي المدافع أن يرى ساعد الذراع التي تمنع التمريرة وهى تقطع الخط الوهمي الواصل بين اللاعب الحائز علي الكرة وزميله المهاجم الذي يتم الدفاع ضده والذراع واليد القريبة من المنافس يجب أن تمتد للخلف لمنع وعدم تشجيع زميله علي التمرير خلف المدافع.

النظـــر Focus:

من المهم للمدافع الذي يلعب علي بعد تمريرة واحدة من الكرة أن يكون قادراً علي رؤية كلا من المهاجم الحائز علي الكرة وكذلك المهاجم الذي يتولى حراسته في

نفس الوقت، وغياب إحداهما عن مجال رؤيته يجعل التغطية الدفاعية صعبة، حيث يكون تركيز نظر المدافع علي نقطة وسطية علي خط التمرير بين المهاجم الذي يحرسه والكرة وأن يرى كلاهما عن طريق الرؤية الجانبية، وكلما أبتعد اللاعبان عن بعضهما كلما أحتاج المدافع أن يرجع أكثر للخلف بعيداً عن خط التمرير لكي يرى كلاهما عن طريق الرؤية الجانبية كما بالشكل (١٠ : ٣)، وهذا لا يعرض وضع الدفاع لمنع التمرير للخطر لأنه كلما زادت مسافة التمرير كلما كان هناك وقت متاح للرجوع للخلف للبقاء في خط التمرير، وقطع التمريرة.



ش (١٠:٣)

نقاط إرشادية للدفاع لمنع التمرير Denial Defense

١- التأكيد علي أن مسئولية المدافع علي بعد تمريرة واحدة من الكرة هو منع المهاجم من استلام الكرة بدلاً من الانتظار حتى تصل إليه التمريرة ثم الدفاع ضد لاعب حائز علي الكره.

٢- المدافع علي بعد تمريرة واحدة يعدل من أوضاع جسمه بشكل قطري حسب مكان الكرة والمهاجم الذي يحرسه وذلك للمحافظة علي المسافة الصحيحة بينه وبين المهاجم وكذلك بعده عن خط التمرير.

٣- القدم والذراع القريبة من الكرة تمتدان نحو خط التمرير بحيث أن ظهر المدافع يواجه الكرة.

٤- اللاعب المدافع يجب دائماً أن يرى كلاً من المهاجم الذي يحرسه والكرة بدون دوران الرأس.

٥- اللاعبون المدافعون القريبون من الكرة عليهم النداء منع التمرير (Denial) وذلك لمساعدتهم علي التعرف علي مراكزهم الدفاعية ومسئولياتهم الدفاعية عندما يكونوا علي بعد تمريرة واحدة.

التدرج في تعليم الدفاع لمنع التمرير :

١- شرح أغراض الدفاع علي بعد تمريرة واحدة.

٢- شرح وضع منع التمرير (Denial) من الوقوف والثبات للاعبان أحداهما معه الكرة والآخر علي بعد تمريرة واحد مع التركيز علي وضع الجسم وأوضاع القدمين والذراعيين والنظر.

٣- إضافة التمرير ونطلب من المدافع القيام بقطع التمريرة ومحاولة الحصول علي الكره.

٤- السماح للاعب المهاجم الذي معه الكرة بالتحرك وأن يظل في مسافة التمرير العادية بينما المدافع يعدل من أوضاعه ثم إضافة التمرير من ذلك الوضع.

٢- تغطية الدفاع ضد ألعاب القطع Covering Offensive Cuts

ألعاب القطع التي يقوم بها المهاجم البعيد عن الكرة يمكن أن تكون باتجاه الكرة وبعيداً عن السلة أو بعيداً عن الكرة ونحو السلة (ألعاب قطع الباب الخلفي).

وحركات القدمين الدفاعية سوف تختلف حسب كل نوع من أنواع القطع، ومع ذلك فالهدف النهائي للمدافع هو البقاء بين الكرة والمهاجم الذي يحرسه وذلك لكي يغلق خط التمرير، ومواجهة ألعاب القطع تتطلب من المدافع تعديل أوضاعه ليس فقط بالنسبة لمكان الكرة ولكن أيضاً بالنسبة لتحركات المهاجم الذي يتولى حراسته.

- القطع نحو الكرة (Cuts Toward The Ball):

في هذا الجزء سنتناول بالشرح القطع نحو الكرة وبعيداً عن السلة والقطع نحو الكرة من داخل المنطقة الحرة سيتم مناقشته في فصل (١١).



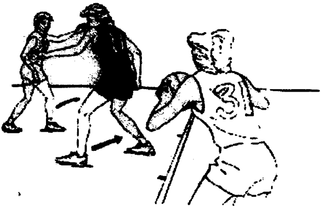
ش (١٠:٤)

وكما ناقشنا سابقاً فإن قطع اللاعب الخارجي نحو الكرة يتم تنفيذه عادة عن طريق التحرك نحو المدافع ثم بسرعة التحرك بعيداً عنه والمشكلة الأولية التي يواجهها المدافع في هذه الحالة هي كيفية المحافظة على المسافة الصحيحة بينه وبين المهاجم الذي يحرسه وبينما يتحرك المهاجم نحو المدافع فعلى هذا المدافع أن يتحرك باتجاه الكرة حتى يظل في مكان يسمح له بقطع التمرير، ولأن المدافع يراقب كلاً من المهاجم والكرة فإنه يكون في مركز يستخدم فيه

خطوة الانزلاق عند تحركه باتجاه الكرة وبعيداً عن السلة مع المحافظة علي مسافة من ٢- ٣ أقدام من المهاجم الذي يتولى حراسته كما بالشكل (١٠ : ٤).

- القطع الخلفي Backdoor Cuts:

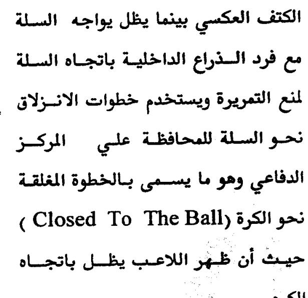
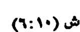
القطع بعيداً عن الكرة وباتجاه السلة يعتبر أكثر صعوبة في منع وصول التمريرة للمهاجم حيث أن المهاجم يتحرك للأمام بينما المدافع يتحرك للخلف وعلى المدافع أن يقوم أولاً بتعديل وضعه بمجرد أن يتحرك القاطع بعيداً عن الكرة وذلك حتى يبقى المدافع في خط التمرير وبعيداً عن القاطع.وإذا استجاب المدافع بسرعة فإن المركز الدفاعي الذي يسمح بمنع التمرير يظل كما هو ويستخدم المدافع خطوات الانزلاق للمحافظة علي المركز الدفاعي المناسب كما بالشكل (١٠ : ٥).



ش (١٠ : ٥)

وإذا كان المهاجم أسرع من المدافع وتوغل بحيث كان جسم المدافع في خط التمرير بدلاً من أن تكون اليد والساعد هي التي تلامس خط التمرير فإن المهاجم في هذه الحالة قد تفوق علي المدافع، وعندما يكون المدافع غير قادر علي رؤية كلاً من الكرة والمهاجم فيجب أن ينادى علي زملائه لمساعدته وعمل التعديلات الدفاعية المناسبة، وعندما يتغلب المهاجم علي المدافع فلابد له من اتخاذ قراره برؤية الكرة أو رؤية المهاجم، وكل من هذين القرارين يتطلبان تحرك مختلف فلو كانت الأولوية لرؤية الكره، فعلى المدافع أن يفتح (Open) باتجاه الكرة كما بالشكل (١٠ : ٦)، وذلك بإستخدام القدم الخلفية لتنفيذ الارتكاز الخلفي (الدوران للخلف باتجاه المهاجم) ومواجهة الكرة لحظياً ثم بسرعة عمل ارتكز أمامي علي القدم الأخرى وذلك يجعل

المدافع في وضع يسمح له بمنع التمرير والتحرك باتجاه السلة، وإذا كانت الأولوية لرؤية اللاعب فإن المدافع يظل في نفس الوضع السابق لمنع التمرير، مع دوران الرأس باتجاه الكتف العكسي بينما يظل يواجه السلة مع فرد الذراع الداخلية باتجاه السلة لمنع التمريرة ويستخدم خطوات الانزلاق نحو السلة للمحافظة علي المركز الدفاعي وهو ما يسمى بالخطوة المغلقة نحو الكرة (Closed To The Ball) حيث أن ظهر اللاعب يظل باتجاه الكره.

ش (٦:١٠)

والمدافعون ضد ألعاب القطع الخلفي يحتاجون للتحرك بالقرب من اللاعب القاطع وخاصة عندما يقترب من السلة وحتى يصبح المدافع في مركز يسمح بمنع التمريرة الساقطة، وهناك دائماً لحظة يتفوق فيها المهاجم حيث لا يستطيع المدافع رؤية كلا من الكرة والمهاجم وفى تلك اللحظة لابد من عمل بعض التعديلات خاصة عندما يكون ظهر المدافع للكرة حيث يمكنه ملاحظة عين المهاجم لمعرفة اتجاه التمريرة في الهواء.

نقاط إرشادية لتغطية ألعاب القطع

١- تعليم اللاعبين ضرورة المحافظة علي وجود مسافة كافية بعيداً عن المهاجم وذلك لتجنب ألعاب الخداع.

٢- التأكيد علي المدافع بضرورة رؤية كلاً من المهاجم الذي يتولى حراسته والكره.

٣- عمل نموذج لكيفية قيام المدافع بمنع وعدم تشجيع التمرير وذلك باتخاذ الوضع الدفاعي الصحيح.

٤- اختيار أسلوب واحد لتغطية ألعاب القطع الخلفي بدلاً من السماح باستخدام كلاً من الأسلوب المفتوح أو المغلق (Opened-Closed) وهذا يساعد اللاعبين علي تنفيذ أحد الأسلوبين بكفاءة.

٥- تشجيع اللاعبين علي النداء طلباً للمساعدة عندما يتفوق المهاجمين عليهم أثناء القطع الخلفي باتجاه السلة وتحذير الزملاء المدافعين لتعديل أوضاعهم.

التدرج في تعليم الدفاع لتغطية ألعاب القطع :

١- شرح وضع الدفاع لمنع التمرير (Denial Position) أثناء حراسة مهاجم يتحرك بعيداً عن السلة وباتجاه الكرة حيث يتم ذلك بالمشي أولاً ثم بعد تحسن الدفاع نطلب من القاطع أن يكون أكثر فاعلية.

٢- شرح وتقديم أي من الأسلوبين المغلق (Closed) أو الأسلوب المفتوح (Open) عند منع التمرير للقاطع الخلفي حيث يتم ذلك من المشي أولاً وعند تحسن الدفاع يتم إضافة التمرير للقاطع ويكون أكثر فاعلية.

٣- باستخدام لاعب ثابت يقوم بالتمرير نسمح للاعب القاطع باستخدام أي تحرك حتى يصبح خالياً من الدفاع ويتم ذلك في أحد جانبي الملعب والمدافع يتخذ وضع دفاعي صحيح لمنع التمرير.

٤- تكرار ما سبق مع السماح للاعب الممرر بالتحرك في نفس الجهة التي بها القاطع ويمكن إضافة مدافع للدفاع علي اللاعب الممرر.

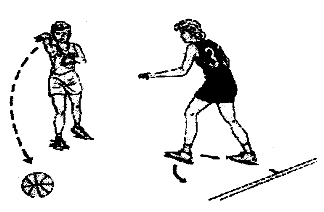
٣- استعادة المركز الدفاعي Repositioning

مفتاح الدفاع الناجح هو كيفية التعديل والتكيف بناء علي حركة الكرة وكذلك حركة المهاجم الذي يتم حراسته وهناك ثلاث تعديلات رئيسية في الدفاع الذي يقوم علي منع استلام التمريرة (Denial) وهي:

- التحول من موقف الدفاع علي الكرة إلى موقف منع التمرير.
- التحول من موقف منع التمرير إلى الدفاع علي الكره.
- التحول من موقف منع التمرير إلى الدفاع في الجانب الضعيف.

• التحول من موقف الدفاع علي الكرة إلى موقف منع التمرير

On The Ball To Denial Defense





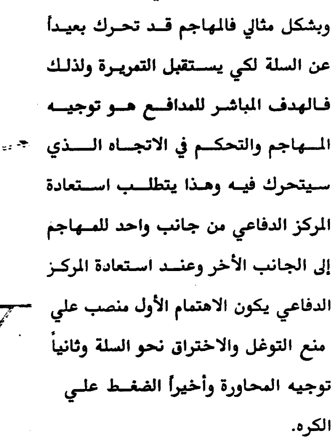
ش (١٠:٧)

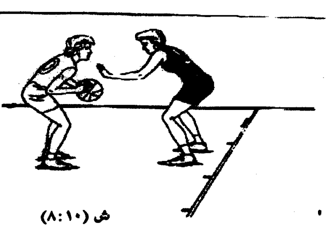
لو كان المهاجم الذي يتم حراسته يقوم بالتمرير لزميله المحاور يقوم المدافع بالتحرك من مركزه الدفاعي الذي كان يقوم فيه بالتوجيه والضغط علي المهاجم الذي معه الكرة إلى مركز دفاعي لمنع التمرير (Denial) حيث يقوم بالخطو للخلف بالقدم البعيدة عن الكره، ويتحرك بعيداً عن المهاجم ليحمى نفسه من ألعاب القطع السريع وبعد ذلك يأخذ بسرعة خطوات جانبية نحو الكرة لاتخاذ وضع منع التمرير بحيث يكون الساعد قاطعاً خط التمرير ولمنع القطع في الجهة التي بها الكرة كما بالشكل (١٠:٧).

• التحول من موقف منع التمرير إلى موقف الدفاع علي الكرة

Denial To On The Ball Defense

على المدافع أن يستعيد مركزه الدفاعي ويتحول من موقف منع التمرير (Denial) إلى الدفاع علي الكرة وذلك إذا أستلم المهاجم الذي يتم حراسته الكره، وبشكل مثالي فالمهاجم قد تحرك بعيداً عن السلة لكي يستقبل التمريرة ولذلك فالهدف المباشر للمدافع هو توجيه المهاجم والتحكم في الاتجاه الذي سيتحرك فيه وهذا يتطلب استعادة المركز الدفاعي من جانب واحد للمهاجم إلى الجانب الأخر وعند استعادة المركز الدفاعي يكون الاهتمام الأول منصب علي منع التوغل والاختراق نحو السلة وثانياً توجيه المحاورة وأخيراً الضغط علي الكره.





ش (٨:١٠)

والتحرك الأولى للمدافع هو السقوط للخلف نحو السلة لاتخاذ مركز دفاعي علي بعد من ٣ – ٦ أقدام بعيداً عن المهاجم الذي أصبح معه الكرة والتحرك الثاني هو التحكم في اتجاه المحاورة وهذا يعتمد علي مكان وجود الكرة في الملعب ومهارة كلاً من المدافع والمهاجم وكذلك مفهوم دفاع الفريق (السابق شرحها في الفصل السابق)، والاهتمام الثالث هو مضايقة اللاعب الحائز علي الكرة وهذا يجبره

علي حماية الكرة وحتى لا يقوم بـأداء التصويـب السـريع علـي السـلة كمـا في شـكل (٨:١٠)، وكل هذه الأولويات يجب التعامل معها وفق التسلسل السابق شرحه.

نقاط إرشادية بالنسبة لاستعادة المركز الدفاعي :

١- عند استعادة المركز الدفاعي للدفاع علي الكرة يجب معرفة ما يلي:

- **التحرك الأول يكون باتجاه السلة لمنع الدخول علي السلة.**
- **التحرك الثاني عادة ما يكون تحرك جانبي.**
- **التحرك الثالث يتضمن وضع المزيد من الضغط علي الكرة أو علي خط التمرير.**

٢- عدم السماح للاعبين بالتحرك للجانب قبل الرجوع للخلـف وهـذا يمنعـهم مـن ارتكاب الأخطاء الشخصية أو اتخاذ مراكز دفاعية ضعيفة.

٣- يجب التنبيه علي اللاعبين بضرورة النداء (الكرة) عندما يكونوا مسئولين عـن حراسة لاعب معه الكره.

التدرج في تعليم استعادة المركز الدفاعي :

١- شرح وتقديم أساليب استعادة المركز الدفاعي من موقف الدفاع علي الكـرة إلى موقف منع التمرير.

- **التركيز علي أولويات التحرك.**
- **التدريب علي تلك التحركات بالمشي مع وجود مهاجمين ثابتين.**
- **إضافة ألعاب القطع الخلفي بواسطة اللاعب المهاجم.**

٢- شرح وتقديم أساليب استعادة المركز الدفاعي من موقف منـع التمريـر إلى موقـف الدفاع علي الكره:

- التأكيد علي أولويات التحرك.
- التدريب علي تلك التحركات بالمشي ومع وجود مهاجمين ثابتين.
- ضرورة النداء علي الكرة عند وصول الكرة للاعب المهاجم.
- إضافة الاختراق والدخول علي السلة بواسطة المهاجم.

٤- المتابعة الدفاعية Rebounding

قيام المدافع بالمتابعة الدفاعية من موقف منع التمرير (Denial) يعتبر أكثر صعوبة من المتابعة أثناء الدفاع ضد لاعب معه الكرة (On The Ball) حيث أن المهاجم الذي يتم حجزه لا يكون عادة قريب من المدافع ومع ذلك فحيث أن المهاجم يجب أن يكون علي مساحة تتراوح ما بين ٣ - ٦ قدم فأنها تعتبر مسافة غير معقولة لعمل احتكاك وحجز المهاجم لذلك من الأهمية بمكان أن يقوم المدافع الذي يحرس المهاجم الذي معه الكرة بالنداء مبكراً علي زملائه بمجرد خروج الكرة من يد المصوب.

- حركات القدمين (Foot Work):

بمجرد حدوث التصويب أو ربما قبل انطلاق الكرة يقوم المدافع الموجود في موقف منع التمرير باستخدام الخطوات الإنزلاقية (Slide) ليكون بالقرب من المهاجم الذي يحرسه بقدر الإمكان، والمدافع البعيد عن الكرة غالباً ما يستخدم حركة الارتكاز الخلفي بالقدم البعيدة عن الكرة وذلك حتى يتمكن من رؤية الكرة أثناء طيرانها كما بالشكل (١٠:٩)، ومره ثانية فالمدافع يخطو نحو المهاجم وبعيداً عن السلة ثم يقوم بأداء ارتكاز خلفي ولو كان ضرورياً يقوم بتغيير أوضاع قدميه ليظل علي اتصال واحتكاك مع المهاجم.

الحجز: بمجرد بدء حركة الارتكاز الخلفي يركز المدافع علي مسار طيران الكرة والزاوية المتوقع أن ترتد إليها الكره، والخطو نحو المهاجم سوف يسمح بالاحتكاك بالمهاجم، ولكن دوران الرأس سوف يفقد اللاعب لحظياً رؤية الكره، وعلى اللاعب أن يحافظ علي الاتصال بالمهاجم بظهره وبالمقعدة وبمؤخرة اليدين والرجلين وكذلك كما يحدث عند تنفيذ الحجز علي اللاعب الذي معه الكرة .



ويجب علي اللاعب أن يستمر في حركات القدمين لحجز المهاجم إذا حاول الدوران حول المدافع، والذراعان يكونان بارتفاع الكتف، واليدان والساعدان يمتدان نحو السلة، ويجب أن يستمر الحجز حتى تضرب الكرة الحلقة أو لوجه الهدف، وفى هذه اللحظة ينطلق اللاعب للحصول علي الكره.

ش (١٠:٩)

نقاط إرشادية للمتابعة الدفاعية:

١- إرشاد المدافع الذي يحرس اللاعب الذي معه الكرة بضرورة النداء " الكرة " مبكراً بقدر الإمكان عند قيام المهاجم بالتصويب وذلك حتى يتيح الفرصة لزملائه لاتخاذ الأماكن المناسبة للمتابعة.

٢- التأكيد علي اللاعبين المدافعين لمنع التمرير بضرورة الخطو نحو المهاجم بالقدم القريبة وذلك لعمل الاحتكاك مع المهاجم.

٣- تعليم اللاعبين في المراكز الدفاعية لمنع التمرير أن يستخدموا أقدامهم البعيدة عن الكرة كقدم ارتكاز (عمل ارتكاز خلفي) حتى يتمكنوا من رؤية الكرة أثناء طيرانها.

٤- تشجيع اللاعبين المدافعين علي الاستمرار في عمل الاحتكاك بالمهاجمين وبعيداً عن السلة بقدر الإمكان حتى تضرب الكرة لوحه الهدف أو الحلقة.

٥- التدريب علي المتابعة الدفاعية مع إخراج الكرة خارج المنطقة ثم إضافة تحركات الهجوم الخاطف وشغل حارات الهجوم.

التدرج في تعليم المتابعة الدفاعية :

١- تقديم مفهوم المتابعة الدفاعية عن الدفاع علي بعد تمريرة واحدة.

٢- تعليم حركات القدمين بالمشي أولاً ووفق التسلسل الآتي وبدون مهاجم وبدون الكره:

- التصويب:- الانزلاق لمكان بالقرب من المهاجم.
- الخطو:- الخطو للخلف نحو المهاجم باستخدام الارتكاز الخلفي.
- الارتكاز:- أداء الارتكاز الخلفي واحتلال مكان المتابعة.
- المتابعة: الوثب ومسك الكرة (تخيل مسك الكرة بقوة)
- إخراج التمريرة:- أداء ارتكاز بعيداً عن المدافع وتخيل تمرير الكرة للاعب خارج المنطقة.

٣- إضافة لاعب مصوب ومهاجم ثابت يتم عمل الحجز عليه ويقوم المدافع بالمتابعة وإخراج الكرة خارج المنطقة ثم شغل الحارة المناسبة للقيام بالهجوم الخاطف.

٤- السماح للاعبين المهاجمين بدون الكرة أن يكونوا تدريجيا أكثر فاعلية.

٥- إضافة لاعب مدافع للاعب المهاجم الذي يقوم بالتصويب.

تدريبات وأنشطة علي الدفاع علي بعد تمريرة واحده

(١٠: ١) (٢ ضد ١) منع التمرير (2-On-1 Denial)

غرض التدريب: التدريب علي منع وصول التمريرة للمهاجم واستعادة المركز الدفاعي.

الأدوات: كرة سلة مع كل مجموعة لاعبين في كل محطة.

الإجراءات: نقسم الفريق لمجموعات للعمل علي كل سلة – ونشكل قاطرة من اللاعبين عند خط المنتصف، ونضع لاعب ثابت يقوم بالتمرير كما بالشكل (١٠: ١٠)، ولاعب مهاجم في المنطقة المحصورة بين حد المنطقة المحرمة والحدين النهائي والجانبي للملعب.

ش (١٠: ١٠)

اللاعب المدافع يحاول منع وصول التمريرة للمهاجم خلال ٥ ثواني وإذا نجح في ذلك فأنه يتحرك إلى نهاية القاطرة، ويتحول المهاجم إلى مدافع، واللاعب المرر يصبح مهاجم، المرر الجديد يبدأ الاشتراك في التدريب، وإذا أستقبل المهاجم الكرة

فإن المدافع يستعيد مركزة الدفاعي ويلعب واحد ضد واحد حتى يتم تسجيل إصابة أو تغيير المراكز، والمهاجم مسموح له بعدد محدود من المحاورة (٣ محاورات فقط).

– عند التقدم بالتدريب يوضع اللاعب الممرر عند نقطة قريبة من خط الرمية الحرة ويمكن إضافة لاعب مدافع عليه والسماح له بالتحرك في المنطقة الممتدة بمحاذاة خط الرمية الحرة.

(١٠ – ٢) التدريب القاتل Killer

غرض التدريب: التدريب علي منع التمريرة من الوصول للمهاجم.

الأدوات: من أربعة إلى ستة كرات في كل محطة.

الإجراءات: اللاعب الممرر (أو المدرب) يجب أن يؤدى التمرير في المنطقة الممتدة فيما بعد امتداد خط الرمية الحرة كما بالشكل (١٠ : ١١)، واللاعب المهاجم يستخدم ألعاب القطع علي شكل حرف (٧) أو القطع الخلفي أو القطع بعيداً عن السلة والمدافع يحاول ضرب الكرة بعيداً باليد القريبة من الممرر ويستمر التدريب لمدة ٣٠ ثانية، ويقوم اللاعبون بجمع الكرات المرتدة والشاردة لاستمرار التدريب للاعب المهاجم والمدافع.

ش (١٠:١١)

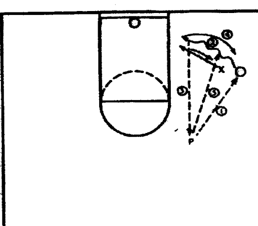
(١٠ – ٣) الدفاع في الجانب الذي به الكرة – ثلاثة مراكز دفاعية

غرض التدريب: التدريب علي منع التمريرة واستعادة المركز الدفاعي.

الأدوات كرتين إلى ثلاث في كل محطة

الإجراءات: المهاجم يحاول أن يظل في المساحة المحدودة والمحصورة فيما بين حدود المنطقة الحرة والحد الجانبي وبامتداد خط الرمية الحرة، واللاعب الممرر يحاول التمرير للقاطع بينما المدافع يحاول منع التمرير وبسرعة يستعيد مركزه الدفاعي استعدادا للتمريرة التالية.

وإذا استقبل القاطع التمريرة فإن المدافع يحاول بسرعة استعادة مركزه الدفاعي ويلعب واحد ضد واحد حتى تسجيل إصابة أو تغيير الأماكن وبدأ التدريب من جديد.



ش (١٠: ١٢)

وإذا نجح المدافع في منع خمس تمريرات فإن الممرر يقول للمدافع أسمح لي بتمريرة الكره، وبذلك يسمح اللاعب المهاجم باستلام الكرة بعيداً عن السلة ويقوم اللاعب المهاجم بالاختراق والدخول نحو السلة ثم يتوقف خارج المنطقة ويعيد الكرة مرة ثانية للممرر ثم يقطع فجأةللعودة واستلام الكرة مرة ثانية وعلى المدافع محاولة منع تلك التمريرة.

(١٠ – ٤) المتابعة من الجانب الذي به الكرة (٢ ضد ١)

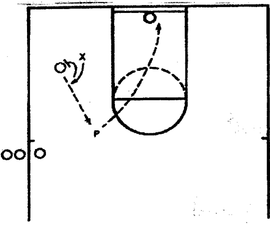
غرض التدريب: التدريب علي القيام بالمتابعة عندما يكون المدافع علي بعد تمريرة واحدة من الكره.

الأدوات: كرة واحدة في كل محطة.

الإجراءات: يوضع لاعب مصوب خارج المنطقة وذلك في منطقة أعلى وعلى امتداد خط الرمية الحرة واللاعبان المدافع والمهاجم موجودان بالمنطقة القريبة من الحد النهائي كما بالشكل (١٠: ١٣)، يقوم اللاعب المصوب بالتصويب علي السلة

والنداء (تصويبه) بمجرد أن تترك الكرة يده. ويقوم المدافع الموجـود في المركـز الدفاعي لمنع التمرير (Denial) يعمل حجز للمهاجم ثـم المتابعـة والحصـول علي الكرة المرتدة وتمريرها للخارج للاعب المصوب.

يتم تغيير الأماكن بحيث يتحرك المهاجم ليصبح مدافع. والمصوب يتحرك لمكان المـهاجم ويدخل لاعب جديد ليؤدى التصويب بينما المدافع يتحرك خلف القاطرة الموجـودة عنـد منتصف الملعب.



ش (١٠: ١٣)

تغيير: اللاعب المهاجم يبدأ ومعـه الكـرة ويمـرر للمصـوب ثـم يـهاجم نحـو السـلة وهـذا سـوف يتطلب مـن المدافـع أن يسـتعيد مركـزه الدفـاعي بمجـرد عمـل التمريـرة وقبـل أداء الحجـز كمـا بالشكل (١٠: ١٣)، ويمكن إضافـة مدافـع علـي اللاعب المصوب.

الفصل الحادي عشر

الدفاع في الجانب الضعيف

الدفاع في الجانب الضعيف

Weak side Defense

مصطلح الجانب الضعيف يشير إلي المركز الذي يشغله اللاعب المدافع بحيث يكون علي مسافة أكثر من تمريرة واحدة بعيدا عن المهاجم الحائز علي الكرة وذلك بسبب وجود لاعب أخر متداخل في اللعبة أو بسبب وجود هذا اللاعب في مسافة بعيده عن المدى الطبيعي للتمريرة (٨-١٢ قدم).

ووجود لاعب متداخل في طريق التمريرة أو زيادة المسافة بعيدا عن الكرة كلاهما يجعل التمريرة للاعب المهاجم الذي يتم حراسته في الجانب البعيد أن تظل في الهواء لفترة أطول من الوقت حتى تصل إليه وتسمح للمدافع بمزيد من الوقت لقطع خط التمرير.

لذلك فالدافعون في الجانب الضعيف يشغلون مراكزهم بعيدا عن خطوط التمرير وأيضا بعيدا عن المهاجمين المسئولين عن حراستهم وهذا يسمى الدفاع بالسقوط (Sagging).

والمدافعون في الجانب الضعيف عليهم واجبات إضافية فهم ليسوا فقط مكلفين بمنع المهاجمين المسئولين عن حراستهم من استلام التمريرات ولكن عليهم أيضا تقديم المساعدة لزملائهم المدافعين في حالة تفوق المهاجمين عليهم، والكره تتوغل ويتم الاختراق نحو السلة، وأولويات عمل أي من منع التمرير أو القيام بالمساعدة الدفاعية تتغير طبقاً لمكان وجود الكره.

ومن المفهوم أن هدف الدفاع هو إبعاد الكرة عن المناطق ذات نسب التسجيل المرتفعة وخاصة المنطقة المحرمة، لو كان المهاجم الحائز علي الكرة موجود بالمنطقة العليا (المنطقة الممتدة بعد خط الرمية الحرة) فإن اهتمامات المدافع في الجانب الضعيف ستكون مركزة علي منع دخول التمريرة نحو السلة وفى هذه الحالة يكون تركيزه علي

منع المهاجم من استلام التمريرة والاهتمام الثاني أن يظل في مركز دفاعي يسمح له بالساعدة الدفاعية لو تفوق المهاجم الحائز علي الكرة علي زميله المدافع وبدأ هذا المهاجم في الدخول علي السلة ، وعلى العكس لو كان المهاجم الحائز علي الكرة في المنطقة السفلية (فيما بعد امتداد خط الرمية الحرة) وفى المدى المناسب للتصويب فان المدافع في الجانب الضعيف يكون اهتمامه الأول مركزاً علي ان يكون في مركز دفاعي يسمح له بالقيام بالمساعدة الدفاعية لو حدث الاختراق والدخول علي السلة ، وفى هذه الحالة فالمسئولية الأولى هي احتواء المهاجم الحائز علي الكرة خارج المنطقة المحرمة والمسئولية الثانية هي منع التمرير للمهاجم الذي يتم حراسته.

والمدافع في الجانب الضعيف يقوم باستمرار بتعديل مركزه الدفاعي بناء علي مكان وجود الكرة واللاعب المكلف بحراسته وفق الأولويات السابق ذكرها.

الاهتمام الآخر للاعب المدافع في الجانب الضعيف هي مسئولية القيام بالمتابعة الدفاعية حيث أن اللاعبين في الجانب الضعيف يكونون في مراكز تسمح لهم بالحصول علي الكثير من الكرات المرتدة لأن معظم التصويبات تتم من جانبي الملعب وان زاوية ارتداد الكرة غالباً ما تكون في الاتجاه العكسي للسلة مما يجعل المتابعة من الجانب الضعيف عنصر هام وحيوي في دفاع الفريق.

وفى هذا الفصل سيتم مناقشة الدفاع في الجانب الضعيف من خلال ثلاث نقاط (محاور) رئيسية هي:

- تغطية خطوط التمرير — Passing Lanes
- مواجهة ألعاب القطع — Cuts
- المتابعة الدفاعية — Rebounding

١- تغطية خطوط التمرير Passing Lanes

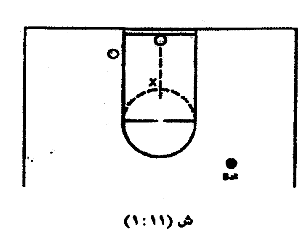
المدافع في الجانب الضعيف يصنف عموما ضمن الدفاع بعيداً عن الكرة، وكل المدافعين بعيداً عن الكرة يجب عليهم رؤية اللاعبين المسئولين عن حراستهم والكره في نفس الوقت بدون دوران للرأس.

وهذا يتطلب من المدافعين الرجوع قليلاً عن خط التمرير وباتجاه السلة ، ووضع السقوط هذا يكون ممكناً بسبب طول مسافة التمرير مما يعطى المدافع الوقت المناسب لاستعادة مركزه الدفاعي في حالة حدوث التمرير.

والمدافع الذي يؤدى الدفاع بالسقوط غالباً ما يتخذ مركزه الدفاعي لداخل المنطقة في مكان يسمح له بأداء المساعدة الدفاعية نحو اللاعب المهاجم الذي يخترق للدخول نحو السلة وذلك بالتحرك بين الكرة والسلة.، وتتغير أوضاع المدافع بناء علي مكان الكره، ومعظم التحركات تكون شكل قطري بين المهاجم والكره بدلاً من كونها تحركات عمودية أو أفقية، والتركيز في التعديلات الدفاعية يكون علي مقدار سقوط المدافع عن خط التمرير وعن المهاجم المسئول عن حراسته وان يظل قادراً علي قطع التمريرة أو تقديم المساعدة الدفاعية.

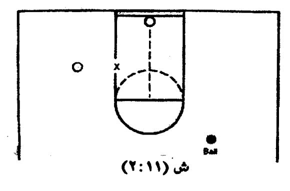
- إذا كانت الكرة أعلى المنطقة

إذا كانت الكرة في المنطقة العليا بعد امتداد خط الرمية الحرة، فان الاهتمام الأولى اللاعب المدافع في الجانب الضعيف هو منع وصول التمريرة للمهاجم الذي يحرسه ويجب عليه البقاء قريباً من



ش (١:١١)

خط التمرير ومن اللاعب الذي يحرسه أكثر من التحرك في المنطقة باتجاه الكرة كما بالشكل (١١ : ١)، وهذا المركز سوف يسمح له بتغطيه(من المحتمل قطع) التمريرة الساقطة، والمركز الفعلي للمدافع يعتمد علي مكان المهاجم الذي يتولى حراسته وكذلك مكان الكرة، وعلى المدافع البقاء داخل المنطقة حتى يستطيع تقديم المساعدة الدفاعية وذلك لإيقاف الدخول نحو السلة لو كان ذلك ضرورياً، ولذلك يتم تقدير المراكز الدفاعية اللاعبين في الجانب الضعيف في إطار علاقتها بخطوط المنطقة، فلو كان المهاجم بعيداً عن خط الرمية الحرة فان المدافع عاده ما يكون بالقرب من خط المنطقة الجانبي كما بالشكل (١١ : ٢)، ولو كان المهاجم قريب من المنطقة كما في مركز البوست فان المدافع سيتمركز بعيداً نحو منتصف المنطقة ويأخذ مركز مشابه كما هو موجود في الشكل (١١ : ١).



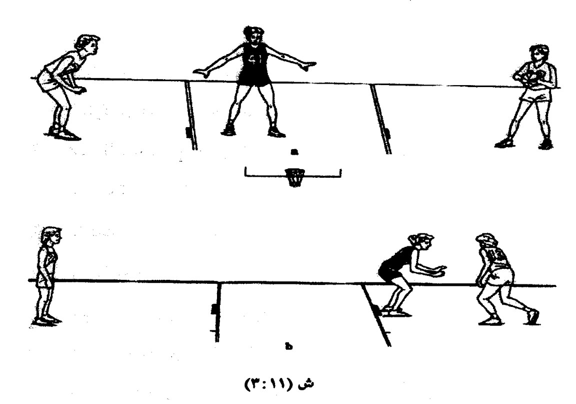
ش (١١ : ٢)

- إذا كانت الكرة في منطقة اسفل امتداد خط الرمية الحرة

إذا كانت الكرة موجودة في تلك المنطقة فعلى المدافع في الجانب الضعيف الاهتمام بأن يكون في مركز يسمح له بتقديم المساعدة في حالة الدخول نحو السلة كما في الشكل (١١ : ٣ : a)، والمدافع الموجود في الجانب الضعيف في عمق المنطقة المحرمة (القريب من الحد النهائي) يجب أن يتخذ مركزاً دفاعياً قريب من منتصف المنطقة عندما تكون الكرة في اسفل المنطقة من الجهة الأخرى.

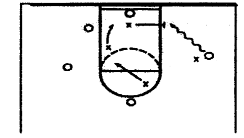
ومركز المدافع في الجانب الضعيف يعتمد علي بعد المسافة بين الكرة والسلة، فكلما زادت تلك المسافة كلما بعدت المسافة التي يتخذها المدافع بعيداً عن الكرة ويتمركز في منطقة بوسط المنطقة الحرة، وكلما اقتربت الكرة نحو السلة كلما تحرك المدافع نحو

اتجاه الكرة ويجب أن يكون في مكان يسمح لـه بـالوصول لمكـان وجـود الكـرة في اتجـاه الحـد الجـانبي للمنطقـة المحرمـة وقبـل وصـول الكـرة إلي تلـك المنطقـة كمـا بالشـكل (١١:٣:b).



ش (١١:٣)

لو كان هناك لاعبان مدافعان في الجانب الضعيـف فـان المدافـع الموجـود أسـفل المنطقة المحرمة هو المسئول عن المساعدة علي الكرة واللاعب الموجـود بـأعلى المنطقـة هو المسئول عن المساعدة في تغطية خط التمرير عـن المـهاجم الموجـود أسـفل الجـانب الضعيف والمدافع الموجود أعلى المنطقـة فـوق خـط الرمية الحـرة عليـه السـقوط لأسـفل نحـو السـلة بسرعة لتغطية المـهاجم في تلـك المنطقـة وذلـك لـو كـانت المسـاعدة الدفاعيـة ضروريـة كمـا بالشـكل



ش (١١:٤)

(١١ : ٤)، وهذا يشكل الخطوة الأولي أثناء تنفيذ الدوران في الجانب الضعيف والذي سيتم مناقشته في الفصل (١٣).

نقاط إرشادية لتغطية خطوط التمرير :

١. المدافعون في الجانب الضعيف يجب تشجيعهم علي النداء " أنا معك " أو (أنا في الجانب الضعيف) وذلك لمساعدتهم علي التعرف وإدراك أنهم في المراكز الدفاعية في الجانب الضعيف وأيضا تحذير المدافعين في الجانب الذي به الكرة أن هناك مساعدة خلفهم إذا احتاجوا لذلك. .

٢. على المدافعين بعيداً عن الكرة ان يتعلموا التحرك باستمرار وتغير مراكزهم في كل مرة يتم فيها تغيير أوضاع الكرة أو المهاجمين المسئولين عن حراستهم.

٣. التأكيد علي أن المدافع في الجانب الضعيف يجب أن يرى دائماً كل من الكرة والمهاجم المسئول عن حراسته في نفس الوقت بدون دوران الرأس.

٤. على المدافعين إدراك أن دورهم يتضمن إجبار المهاجمين علي التصويب من أماكن بعيدة عن السلة وذات نسب تسجيل ضعيفة بقدر الإمكان وهذا الفهم يساعد المدافعين علي اتخاذ القرار المناسب عند الضرورة لذلك.

٥. ضرورة الاتصال بين المدافعين عند أداء كل تمريرة للفريق المهاجم.

التدرج في تعليم تغطية خطوط التمرير :

١- شرح المراكز الدفاعية في الجانب الضعيف علي السبورة وذلك للتعرف علي المراكز الدفاعية وارتباطها بمكان الكرة والتشكيل الهجومي في الملعب.

٢- تنفيذ اتخاذ أوضاع الدفاع في الجانب الضعيف بالمشي أولا وتعديل المراكز الدفاعية بشكل مناسب لمكان تحرك الكرة بالمحاورة والتأكيد علي التحرك قطرياً إذا تحركت الكرة من اسفل إلي أعلى أو العكس كما بالشكل (١١ : ٥)،

٣- تنفيذ المراكز الدفاعية بالمشي وذلك عندما يتم تمرير الكرة بين لاعبان مـهاجمان أولاً في المنطقة أعلى امتداد خط الرميـة الحـرة ثم في المنطقة اسفل امتـداد خـط الرميـة الحـرة، مـع عمـل تجميـد لمكـان الكـرة حتـى يصـل المدافع للمركز الدفاعي السليم.

ش (١١:٥)

٤- السماح للاعبين المهاجمين بمحاولـة التمريـر لزملائهم في الجانب الضعيف.

٥- السماح للاعب المهاجم الحائز علي الكرة بالمحـاورة نحـو المنطقـة والعمـل علـي أن يصل المدافع الموجود بالجانب الضعيف إلي جانب المنطقة المتوقـع وجـود الكـرة بـها وذلك قبل وصول المحاور لتلك المنطقة وإجباره علي التقاط ومسك الكرة.

٦- إضافة مدافعين في الجانب الموجود به الكرة، والسماح للهجوم أن يصبح أكثر فاعلية وقوة، ومحاولة التمرير للزملاء في الجانب الضعيف أو الاختراق نحو السـلة والدخـول للتصويب.

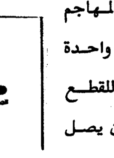
٢ – مواجهة ألعاب القطع Cuts

ألعاب القطع من الجانب الضعيف وفى اتجاه الكرة غالباً ما تكـون لداخـل المنطقة لان ذلك ما يكون أقصر الطـرق نحـو السـلة ويكـون في منـاطق ذات نسـبة تسجيل عالية، هناك أسلوبين للدفاع ضد ألعاب القطع وكلاهما معروف وصحيح مـن الناحيـة الفنيـة وهمـا: أسـلوب الاصطـدام والاحتكـاك بالمنـافس Bump والأسلوب الثاني هو منع التمريرة من الوصول للمهاجم Deny، وكـلا الأسـلوبين يمكن استخدامهما في المواقف المختلفة وذلك بنـاء علـي حركـة اللاعـب القـاطع،

وأثناء القطع خلال المنطقة فإن هدف اللاعب المدافع منع اللاعب القاطع من استلام الكرة داخل المنطقة المحرمة ودفعه بعيداً عن السلة ومفتاح النجاح في الدفاع علي القطع خلال المنطقة يتوقف علي قدرة المدافع علي التوقع ويقظته للتحركات الهجومية في الجانب الضعيف، ويجب علي المدافع أن يكون مستعداً للتحرك بناء عل تحرك المهاجم.

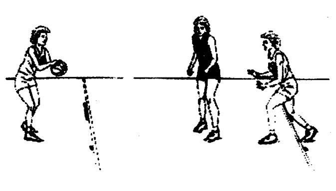
الاصطدام والاحتكاك بالمهاجم The bump :

وكما يتضمن اسم هذا الأسلوب فان المدافع يحتك مع المهاجم وهدفه أن يحل محل المهاجم في خط التمرير وأن يجبر القاطع علي التحرك بعيداً عن الخط المباشر لتمرير الكرة، فالمدافع الموجود في المكان الدفاعي الصحيح في الجانب الضعيف يكون أقرب للكرة من المهاجم القاطع لذلك فإنه يتحرك خطوة واحدة ليكون قادراً علي الاستجابة للقطع ومكان توقع وصول الكرة قبل أن يصل المهاجم إلي خط التمرير كما بالشكل (١١:٦).



ش (١١:٦)

ولتنفيذ هذا الأسلوب فان المدافع يخطو بالقدم القريبة من المهاجم ويضع جسمه بين القاطع والكره ومواجهاً الكرة كما بالشكل (١١:٧)، وعليه أن يضبط توقيت خطوته حتى



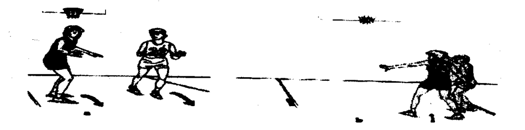
ش (١١:٧)

يصطدم القاطع بظهر المدافع، والقاطع الآن لديه ثلاث اختيارات عقب الاحتكاك به وكل اختيار منهم يتطلب استجابة مختلفة من المدافع فعلي المدافع أن يشعر بتحرك المهاجم القاطع في أي اتجاه وذلك حيث أنه يحجزه وراء ظهره بمؤخره الذراعين والرجلين، وربما يرجع القاطع للخلف للجانب الضعيف من الملعب وفى هذه الحالة سوف يفقد المدافع الاتصال مع المنافس وعلى المدافع أن يفتح باتجاه الجانب الضعيف في الحال حتى يصبح قادراً علي رؤية الكرة والمهاجم الذي يحرسه كما سبق الشرح.

لو تحرك القاطع حول المدافع لأعلى المنطقة فعلي المدافع أداء ارتكاز للأمام علي القدم العليا لمنع المهاجم من اتخاذ مكان مناسب لاستلام الكرة وهو يحاول ترك ومغادرة المنطقة الحرة كما بالشكل (١١: ٨: a).

وإذا تحرك القاطع حول المدافع لأسفل المنطقة فان المدافع يؤدى ارتكاز إمام القدم الخلفية ليصبح في مكان يمنع القاطع من استلام التمريرة وهو يغادر المنطقة كما بالشكل (١١: ٨: b).

وهذا الأسلوب يكون فعالاً فقط في حالة القطع الحاد والمباشر نحو الكرة، ولو قام القاطع بعمل خداع بمجرد إن يخطو المدافع نحو خط التمرير فإن المدافع في هذه الحالة يفقد السيطرة علي المهاجم القاطع لأنه لا يستطيع رؤيته وعلى المدافع إن يؤدى الاحتكاك مع المهاجم ثم يشعر بالقاطع ليحدد كيف ينهى الاصطدام ويتحرك لوضع منع التمرير Denial Position



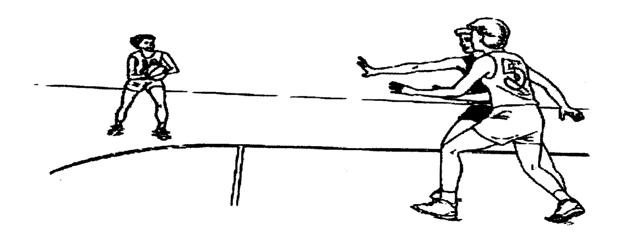
ش (١١: ٨)

منع التمرير Denial:

استخدام أسلوب منع التمرير للاعب القاطع نحو المنطقة يشبه ما سبق شرحه في الفصل العاشر حيث يستمر المدافع في رؤية الكرة والقاطع في نفس الوقت علي الرغم من حدوث احتكاك مع المهاجم القاطع.

ومنع التمرير عن القاطع يكون فعالاً بشكل خاص ضد القاطع الذي يحاول القيام بالخداع عدة مرات قبل أو أثناء القطع، والمركز الدفاعي لمنع التمرير يسمح للمدافع برؤية أين يتحرك القاطع بعد الخداع وان يظل في خط التمرير لمنع وصول التمريرة وحتى إذا لم يؤدى القاطع الخداع وقام بأداء قطع حاد نحو الكرة فان المدافع قد يجد صعوبة في التحرك للخلف بنفس سرعة تحرك القاطع للإمام.

وتنفيذ منع التمرير للقاطع خلال المنطقة تتضمن استخدام الخطوة المغلقة (Closed Stance) مع وجود القدم والذراع القريبة من الكرة بالكامل في خط التمرير وأيضا تمتد كتف المدافع في خط التمرير عند عمل منع التمرير للقاطع كما بالشكل (١١:٩)، فالمدافع يجب إن يتحرك قريباً من القاطع بحيث انه في الواقع يدفع البطن لأعلى ويقوم بالاحتكاك مع القاطع داخل المنطقة مع الحفاظ علي اليد والذراع مرفوع بشكل مائل ومتقاطع مع اللاعب القاطع للمساعدة في عدم فتح خط التمرير، ويجب علي المدافع استمرار التحرك بقدميه ليظل بين القاطع والكره وبدون جذب القاطع أو ارتكاب خطأ شخصي وعلى المدافع التركيز علي الكرة وان يتوقع مكان وصول التمريره، وإذا تحرك القاطع باتجاه الكرة فعلى المدافع إن يستمر في وضع منع التمرير Denial بمجرد أن يتحرك القاطع خارج المنطقة وان يتعامل معه في وضع الدفاع لمنع التمرير لمهاجم خارج المنطقة (Perimeter Denial Position)



ش (٩:١١)

نقاط إرشادية لتغطية ألعاب القطع :

١- تعليم اللاعبين استخدام أسلوب الاصطدام والاحتكاك بالمهاجم (bump) فقط في حالة القطع الحاد المباشر نحو الكرة وباتجاه المنطقة.

٢- استخدم الأسلوب الدفاعي لمنع التمرير (Denial) عند قيام المهاجم باستخدام ألعاب القطع المرتبطة بالحيلة والخداع وأيضا يمكن استخدام هذا الأسلوب في حالة القطع المباشر نحو المنطقة.

٣- إرشاد اللاعبين إلي الامتناع عن استخدام كف اليدين للبقاء في وضع الاحتكاك مع القاطع وذلك لتجنب ارتكاب الأخطاء الشخصية..

٤- إرشاد اللاعبين المدافعين بأنه يمكنهم الاحتكاك البسيط (القليل) مع القاطعين إذا لم يتمكنوا من تقييد وتحديد تحركاتهم.

التدرج في تعليم تغطية ألعاب القطع

١- عمل نموذج لكلا الأسلوبين في الدفاع ضد ألعاب القطع من الجانب الضعيف مع التأكيد علي متى ولماذا يستخدم أي منهما في ظروف المباراة ولو كان

المدرب سيُعَلِم أسلوب واحد فيفضل إن يُعَلِم أسـلوب منـع التمريـر (Denial Technique).

٢- تعليم أسلوب منع التمرير بالمشي أولا وباستخدام قاطع من الجـانب الضعيـف وباتجاه لاعب مهاجم حائز علي الكرة خارج المنطقة.

- السماح للمهاجم القـاطع أن يصبـح اكـثر قـوة وفاعليـة أثنـاء محاولـة المرر التمرير إليه داخل المنطقة.
- إضافة مدافع يحرس المهاجم الحائز علي الكرة.
- إضافة مهاجم أخر في الجانب الذي به الكرة وان نطلـب التمريـر إليـه أثناء قطع المهاجم وهذا يتطلب من المدافـع ضـد القـاطع أن يعـدل مـن أوضاعه بناءاً علي المكان الجديد لوجود الكرة.

٣- شرح أسلوب الاصطدام والاحتكام بالمهاجم (bump) كما يلي:

- أولا بالمشـي وتنفيـذ حركـات القدمـين مـع وجـود مـهاجم قـاطع سـلبي ولاعب معه الكرة.
- السماح للقاطع أن يصبح اكثر قوة وان نطلب من المرر محاولة التمرير له داخل المنطقة.
- توجيه المهاجم القاطع أن يقوم بعمـل احتمـالات القطـع الـتي يمكـن أن ينفذها المهاجم لداخل المنطقة وذلك بالمشي أولاً وان يقـوم المدافـع بعمـل التعديلات الدفاعية لمواجهة هذه التحركات
- السماح للمهاجم القاطع أن يكون اكثر قوة وسرعة.

٣ – المتابعة الدفاعية Rebounding

التصويبات الفاشلة التي تتم من الجهة العكسية للمنطقة المحرمة غالباً ما ترتد إلي الجانب الضعيف كما سبق الذكر وهذا القول صحيح خاصة بالنسبة للتصويبات البعيدة، وغالباً ما تحدث تلك التصويبات الفاشلة في بداية المباراة وباستمرار اللعب وحدوث التعب فان أداء التصويب يتم من مسافات أقل مما ينتج عنة حدوث المتابعة الدفاعية من الجانب الذي به الكره (Ball Side Rebounds).

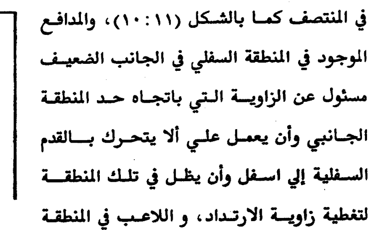
واتخاذ وضع المتابعة من الجانب الضعيف أكثر صعوبة من اتخاذ وضع المتابعة من الجانب الذي به الكرة حيث أن المهاجم غالباً ما يكون بعيداً عن المدافع مما يشكل صعوبة في عمل الاحتكاك معه، وإذا لم يتمكن المدافع من ذلك فعليه محاولة اتخاذ مكانه الدفاعي في خط موازى للزاوية المحتمل ارتداد الكرة إليها والوصول للكرة قبل المنافس.

- عمل الاحتكاك مع المهاجم (Establishing Contact) لو كان المهاجم في الجانب الضعيف موجود بالقرب من المنطقة المحرمة فيجب علي المدافع الاحتكاك بالمهاجم والاحتفاظ بذلك الوضع كما سبق الذكر في عملية حجز المهاجم خلفة والتحرك الأول للمدافع في الجانب الضعيف هو الانزلاق نحو الجانب الضعيف من المنطقة المحرمة حتى تلمس القدم الخارجية خط المنطقة أو المنافس ويجب عليه أن يحاول التحرك بعيداً عن السلة بقدر الإمكان في الجانب الضعيف من الملعب في محاولة أن ترتد الكرة بينه وبين السلة بدلاً من أن ترتد الكرة من فوقه ولا يستطيع الوصول إليها، وعند تحرك المدافع نحو الجانب الضعيف من الملعب فيجب أن ينظر بسرعة ليعثر علي المهاجم ويخطو نحوه بالقدم البعيدة عن الكرة ويؤدى ارتكاز خلفي لمواجهة السلة مع ضرورة رؤية الكرة عند اتخاذ المكان الداخلي في المتابعة ولذلك

يجب علي المدافع القائم بالمتابعة أن يفتح لرؤية الكرة بدلاً من المهاجم وعليه التحرك نحو الكرة بمجرد أن تلمس الحلقة.

- اتخاذ المكان الداخلي في المتابعة بدون احتكاك مع المنافس Establishing Position without Contact: في الكثير من المواقف في الجانب الضعيف من الملعب لا يكون المهاجمين قريبين بدرجة كافية من المنطقة المحرمة حتى يقوم المدافعون بعمل الاحتكاك معهم وقت المتابعة وهذا ما يكون شائعاً بالنسبة للمدافع ضد المهاجم الخارجي في الجانب الضعيف (الجناح العكسي) وفى هذه الحالة عندما يرى المدافع ويدرك بسرعة أن الاحتكاك بالمهاجم قد لا يتم فيجب عليه اتخاذ مكان في الملعب يسمح بتغطية الزاوية المحتمل ارتداد الكرة إليها.

وفى الموقف المثالي فعلى الفريق المدافع أن يغطى أربعة زوايا محتملة للمتابعة عند ارتداد الكرة من الحلقة، حيث أن هناك زاويتان باتجاه الحد النهائي وزاويتان في المنتصف كما بالشكل (١١ : ١٠)، والمدافع الموجود في المنطقة السفلي في الجانب الضعيف مسئول عن الزاوية التي باتجاه حد المنطقة الجانبي وأن يعمل علي ألا يتحرك بالقدم السفلية إلي اسفل وأن يظل في تلك المنطقة لتغطية زاوية الارتداد، و اللاعب في المنطقة الوسطى مسئول عن الزاوية الموجودة بمنتصف المنطقة ومنع المنافس من القطع السريع نحو المنطقة للحصول علي المتابعة.، وحركات القدمين تبقى كما هي للوصول إلي المركز الداخلي في المتابعة من الجانب الضعيف سواء بعمل الاحتكاك مع المنافس أو بدون الاحتكاك معه، فالمدافع يخطو للخلف بالقدم البعيدة عن الكرة وباتجاه



ش (١١ : ١٠)

الحد الجانبي للمنطقة (أو باتجاه المنطقة الوسـطى) مـع أداء ارتكـاز خلفـي ويواجـه السلة ويتابع مسار طيران الكرة.

نقاط إرشادية للمتابعة:

١- علي اللاعب أن يكون واعياً بـالنظر لحظيـاً نحـوا المـهاجم وذلـك لمحاولـة عمـل الاحتكاك معه ثم يكون التركيز علي مسار طيران الكـرة، والأولويـة للمتابعـة مـن الجانب الضعيف تكون لرؤية الكرة لان اللاعـب المـهاجم قـد لا يكـون في مجـال الرؤيا.

٢- التأكيد علي أنه لو كان المهاجم داخـل المنطقـة أو بـالقرب منـها فيجـب حجـزه بواسطة المدافع القائم بالمتابعة ولا عذر له في حالة عدم تنفيذ ذلك.

٣- لو كان المهاجم خارج المنطقة المحرمة ولا يتحرك نحو السـلة يكـون التـأكيد علـي قيام المدافع باتخاذ المكان المناسب للمتابعة بدون عمل احتكاك معه.

٤- تعريف اللاعبين القائمين بالمتابعة من الجانب الضعيف بضرورة توقع زوايا ارتداد الكرة وذلك بالوضع في الاعتبار الزوايـا الـتي يتـم التصويـب منـها ومسـار طـيران الكرة.

٥- التأكيد علي اللاعب المتابع في الجانب الضعيف يجب أن يسمع النداء "تصويب" مبكراً بواسطة المدافع الذي يحرس المهاجم الذي معـه الكـرة وذلـك حتـى يكـون قادراً علي اتخاذ مكانه لحجز المهاجم في الجانب الضعيف.

٦- أن نطلب من المدافعين الذين يحصلون علي المتابعة الدفاعية سرعة التمرير لخارج المنطقة وشغل الحارات لتنفيذ الهجوم الخاطف وهى عاده جيده لابد من تنميتـها وأيضا التدريب من كلا الجانبين باستمرار.

التدرج في تعليم المتابعة الدفاعية:

١- عمل نموذج للمتابعة من الجانب الضعيف سواء بالاحتكاك مع المهاجم أو بدون ذلك أثناء حجز الهاجم.

٢- تنفيذ حركات القدمين لحجز المهاجم داخل المنطقة بالمشي وبدون تصويب وبدون مهاجم ثم التدرج بإضافة مهاجم يقوم بالمتابعة من الثبات من الجانب الضعيف ولاعب مهاجم مصوب، وعند تحسن مقدرة المتابعة الدفاعية للاعب المدافع نسمح للمهاجم بأن يكون اكثر قوة، وأخيراً إضافة مدافع ضد المهاجم المصوب.

٣ – أداء حركات القدمين واتخاذ المكان الداخلي للمتابعة بالمشي وبدون أداء التصويب وبدون مهاجم يقوم بالمتابعة وتنفيذ الحجز بدون الاحتكاك مع المهاجم، ثم نتدرج بإضافة لاعب يقوم بالتصويب ومدافع في الجانب الموجود به الكرة، ولاعبان يقومان بالمتابعة في الجانب الضعيف (واحد عند خط المنطقة المحرمة و الأخر بعيد عن المنطقة) وعند تحسن القدرات الخاصة بالمتابعة الدفاعية، تسمح للمهاجمين بأن يكونوا اكثر فاعلية وقوة.

٤ – استخدام خمسة لاعبين مهاجمين وخمسة مدافعين وذلك لعمل نموذج لكيفية تغطية كل زوايا المتابعة ونبدأ بالهجوم من الثبات ثم يصبح اكثر قوة وفاعلية.

تدريبات وأنشطة علي الدفاع في الجانب الضعيف

(١١ : ١) (٢ ضد ١) منع التمرير في الجانب الضعيف Weak Side Denial

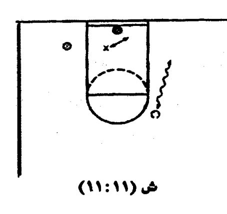
غرض التدريب: اتخاذ المكان الدفاعي لمنع التمريرة لمهاجم في الجانب الضعيف.

الأدوات: كره واحدة.

الإجراءات: لاعب مهاجم معه الكرة خارج وأعلى المنطقة الحرة، وزميله الأخر خارج المنطقة في الجهة الأخرى من السلة، والمدافع يتخذ مكانه الدفاعي لإعلان خط التمرير للمهاجم في الجانب الضعيف كما بالشكل (١١ : ١١).

واللاعب المهاجم يقوم بالمحاورة بداية من قوس التصويب بثلاث نقاط وباتجاه الحد النهائي للملعب ثم العودة ثانية. بحيث يقوم اللاعب المدافع بتعديل أوضاعه الدفاعية بناء علي تحركات هذا المهاجم ومكان وجود الكرة.، ويمكن إضافة مهاجم ثاني يقوم بالتمرير للمهاجم الأول ويكون مكان هذا المهاجم في المنطقة السفلية (أسفل امتداد خط الرمية الحرة وخارج المنطقة) حيث يقومان بتبادل التمرير فيما بينهما ويقوم المدافع بتعديل أوضاعه الدفاعية أو يمكنهم القيام بالمحاورة نحو المنطقة (محاورة أو أثنين)،

وعند تحسن قدرات الدفاع نسمح للمهاجم في الجانب الضعيف بالتحرك في المناطق المجاورة للخط الجانبي للمنطقة الحرة سواء في منتصف المنطقة أو أعلي المنطقة أو باتجاه الحد النهائي للملعب، وذلك طبقاً لمكان وجود الكرة في الجهة العكسية، وأخيراً السماح للاعبين المهاجمين في الجانب الذي به الكرة بالتمرير للمهاجم في الجانب الضعيف.



ش (١١:١١)

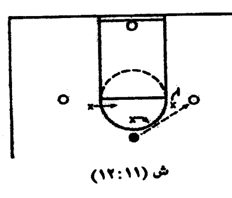
(١١ : ٢) (٣ ضد ٣) احتلال المراكز الدفاعيين

الغرض: التدريب علي التحركات الدفاعية من وضع منع التمرير إلي الدفاع علي الكرة إلي الدفاع في الجانب الضعيف

الأدوات: كره سلة واحدة.

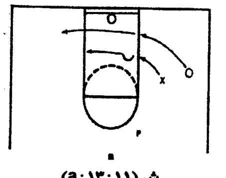
الإجراءات: ثلاثة مهاجمين في خارج المنطقة في مراكز صانع اللعب والجناحين وتحديد ثلاثة مدافعين للدفاع عنهم ويبدأ التمرين والكره مع صانع اللعب ويبدأ المهاجمون في التمرير فيما بينهم والانتظار بعد أداء كل تمريرة للحظات حتى يتحرك المدافعون لمراكزهم الصحيحة، وقبل أداء التمريرة التالية فالمدافعون يعدلون أوضاعهم من الدفاع علي الكرة إلي وضع منع التمريرة ثم إلي الدفاع في الجانب الضعيف والدفاع لا يقطع التمريرة أو يستولي عليها ولكن يكون التركيز علي اتخاذ المراكز الدفاعية كما بالشكل (١١: ١٢).

وعند تحسن القدرات الدفاعية نسمح للاعبان في مركزي الجناح بالدخول نحو السلة مما يتطلب من اللاعب الموجود في الجانب الضعيف أن يتحرك للقيام بالمساعدة، ويمكن للمحاور الرجوع بالمحاورة بعيداً عن السلة أو التمرير لصانع اللعب في حالة إستعاده المدافعين لأماكنهم الدفاعية، ومع الوقت نسمح بالتصويب والمتابعة وأخيراً نسمح للمدافعين أن يكونوا اكثر قوة في الدفاع ويقوموا بقطع التمريرات والاستيلاء عليها أو جعل المهاجمين يقعوا في أخطاء فقد الكرة.



ش (١١: ١٢)

(١١: ٣) منع التمرير والتحرك لاتخاذ المكان الدفاعي في الجانب الضعيف وحراسة القاطع بأسلوب الاحتكاك والاصطدام بهDeny Open- Bump The Cutter

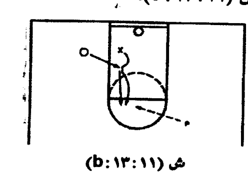

ش (١١: ١٣: a)

الغرض: مزج المهارات الدفاعية معاً بدءاً من منع التمرير من الجانب الذي به الكرة ثم اتخاذ المكان الدفاعي في الجانب الضعيف ثم تحدى ومنع القاطع من الجانب الضعيف.

الأدوات: كره سلة واحدة.

الإجراءات: يبدأ المهاجم من الجانب الذي به الكرة ثم يقطع بعيداً عن السلة لو أنه لم يتسلم التمريرة ثم يقطع من الخلف في محاولة أن يكون خالياً من رقابة الدفاع بينما المدافع يحاول أن يظل في خط التمرير، وعندما يصل المهاجم للمنطقة يصبح المدافع في هذه الحالة مدافعاً في الجانب الضعيف ويفتح باتجاه الكرة بينما يستمر المهاجم في القطع خلال المنطقة وبعيداً عن الكرة كما بالشكل (١١: ١٣: a)، وعقب الانتظار قليلاً خارج المنطقة في الجانب الضعيف يقوم المهاجم بالتحرك مرة ثانية باتجاه الكرة في محاولة لاستلام التمريرة في داخل المنطقة.

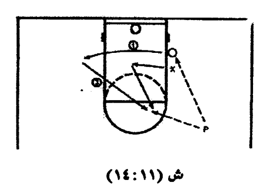
وعلى المدافع تعديل أوضاعه والاستجابة لهذا القطع عن طريق استخدام أسلوب الاصطدام والاحتكاك بالمهاجم أو باستخدام أسلوب منع التمرير مما يجبر المهاجم علي عدم الدخول للمنطقة ويبتعد عن التمريرة كما بالشكل (١١: ١٣: b).


ش (١١: ١٣: b)

والمهاجم الحائز علي الكرة يظل ثابتاً أثناء التدريب وذلك للمحافظة علي أوضاع الدفاع علي الكرة والدفاع في الجانب الضعيف.

- تغير في التدريب: (البداية من مركز لاعب الارتكاز)

يبدأ المهاجم القاطع التدريب بالوقوف في مركز لاعب الارتكاز السفلي و اللاعب الممرر في أعلى المنطقة الحرة ونحو الجانب قليلاً، ويبدأ المدافع في منع وصول التمرير للاعب المهاجم في الجانب الذي به الكرة أولا وإذا نجح المهاجم في الحصول علي الكرة فانه يقوم بالتسجيل، وإذا لم ينجح في الحصول علي الكرة خلال ثانيتين فانه يتحرك لمركز الارتكاز السفلي في الجهة الأخرى من المنطقة بينما المدافع يفتح باتجاه الجانب الضعيف وبعد ثانيه واحدة أو أثنين يقوم المهاجم بالقطع نحو منطقة الارتكاز العلوي والمدافع يمنع القاطع من استلام الكرة في تلك المنطقة كما بالشكل (١١ : ١٤).



ش (١١ : ١٤)

(١١ : ١٤) (٣ ضد ١) "المتابعة من الجانب الضعيف"

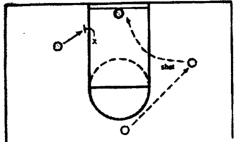
غرض التدريب: التدريب علي تعديل أوضاع الدفاع من وضع منع التمريرة جهة الكرة وعلي بعد تمريرة واحدة إلي الدفاع في الجانب الضعيف وحجز المهاجم والمتابعة الدفاعية.

الأدوات: كره سلة واحدة.

الإجراءات: ثلاثة لاعبين مهاجمين في الخارج (صانع اللعب وجناحان) مع حراسة أحد الجناحين بواسطة مدافع، ويبدأ التدريب والكره مع صانع اللعب الذي يقوم بالتمرير إلي الجناح الغير مراقب وفى هذه الحالة يقوم المدافع بتعديل وضعه الدفاعي من وضع منع التمريرة إلي الدفاع في الجانب الضعيف، والجناح الذي معه الكرة يقوم

بالتصويب بينما المدافع في الجانب الضعيـف يـنزلق نحـو خـط المنطقـة ويقـوم بعمـل احتكاك مع المهاجم الذي يتحرك نحو المنطقة للقيام بالمتابعة، ويجـب علـي المدافـع حجز المهاجم والمتابعة الدفاعية وتمرير الكرة في الخـارج والعمـل علـي شـغل الحـارة الخارجية كما في الهجوم الخاطف.

يتم عمل دوران وتغير واجبات اللاعبين حيث أن اللاعب الذي قـام بالمتابعـة يصبـح هو صانع اللعب الخارجي وصانع اللعب يتحرك لمركز الجناح الغير مراقب، والجناح يتحرك للجانب الضعيف من الملعب والجناح في الجانب الضعيف يتحـول إلي مدافـع كما بالشكل (١١ : ١٥).



ش (١١: ١٥)

الفصل الثاني عشر

الدفاع ضد لاعب الارتكاز

الدفاع ضد لاعب الارتكاز

Post Defense

الدفاع ضد لاعب الارتكاز يختلف عن الدفاع ضد اللاعبين في المراكز الخارجية لأن لاعب الارتكاز يلعب وظهره للسلة بينما اللاعبون في المراكز الخارجية يواجهون السلة بالإضافة إلى أن لاعب الارتكاز يتخذ مكانه في المنطقة التي تحت السلة أو حولها وهى منطقة ترتفع فيها نسبة التسجيل مما يضع ضغوطا علي لاعب الارتكاز المدافع ضده.

والمزيج من هذه العوامل تجعل الدفاع ضد رجل الارتكاز شيئا مميزا وفريداً تتطلب توجيهات وإرشادات خاصة حيث ان المساحة التي يلعب فيها لاعب الارتكاز تعتبر صغيرة بالمقارنة بالمساحة التي يلعب فيها اللاعبون الخارجيون مع زيادة الاحتكاك الجسمانى اثناء تنفيذ الدفاع ضد لاعب الارتكاز، و مثل هذا الاحتكاك يعتبر جزءا من اللعبة، ويجب علي المدرب تشجيع اللاعبين الذين يلعبون بارتياح أثناء مواقف الاحتكاك مع المنافسين علي أن يصبحوا (يكونوا) لاعب ارتكاز.

والأولوية في الدفاع ضد لاعب الارتكاز هي منعه من استلام الكرة داخل المنطقة المحرمة أو قريبا من السلة، وكما في الدفاع ضد اللاعبين في المراكز الأخرى يمكن تقسيم الدفاع ضد لاعب الارتكاز إلى:-

- الدفاع ضد رجل الارتكاز غير المستحوز علي الكرة (على بعد تمريرة واحدة).
- الدفاع ضد رجل الارتكاز الحائز علي الكرة.

١ - الدفاع ضد رجل الارتكاز غير المستحوز علي الكرة (الدفاع علي بعد تمريرة واحدة)

Defence One Passaway

منع لاعب الارتكاز من استلام الكرة داخل المنطقة أو بالقرب من السلة يعتبر بلا شك من أولويات المدافع المكلف بحراسته ... لماذا؟ لأن المنطقة التي تحت السلة تعتبر

من أعلى المناطق نجاحا في نسبة التسجيل وأن فرص التصويب الناجح في تلك المنطقة وما حولها تعتبر ممتازة وأنه عادة ما يكون من السهل أن نمنع وصول التمريرة للاعب الارتكاز في المنطقة تحت السلة بدلا من إعاقة التصويب وذلك بسبب حجم الجسم والطول المميز لمعظم لاعبي الارتكاز.

وعلى الرغم من أن لاعبي الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) لا يعتبر في منطقة ذات نسبة عالية للتسجيل ألا انه في مركز يسمح له بالتمرير لأى زميل في الملعب، وهذا يتطلب قيام المدافعين بعمل الدفاع الفردى واتخاذ الوضع الدفاعي لمنع وصول التمريرة للمهاجمين المكلفين بحراستهم وبالتالى يحرم الفريق المدافع من اتخاذ مواقف المساعدة الدفاعية.

أ- منع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في المنطقة العليا (Denial On A High Post)

منع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) تستخدم مفاهيم دفاعية مشابهة لتلك المستخدمة عند الدفاع ضد اللاعبين الخارجيين لأن لاعب الارتكاز في هذه المنطقة يكون علي مسافة حوالى ١٥ قدم من السلة وأنه يميل ان يكون في مركز جيد للقيام بالتمرير أكثر من كونه مركز يسمح له بالتسجيل.

والتمرير للاعب الارتكاز في تلك المنطقة يؤثر علي كل المراكز الأخرى في الملعب حيث لا يوجد جانب من الملعب به الكرة وجانب آخر يعتبر جانب ضعيف ولا توجد هناك مواقف للمساعدة الدفاعية، وبسبب تلك المشاكل الدفاعية فمن المهم منع وصول التمريرة للاعب الارتكاز في البوست.

وربما يكون الفرق الكبير بين منع التمرير للاعب الارتكاز في البوست واللاعب في المركز الخارجى هو المسافة التي يبعد بها المدافع عن المهاجم الذي يحرسه، ففي

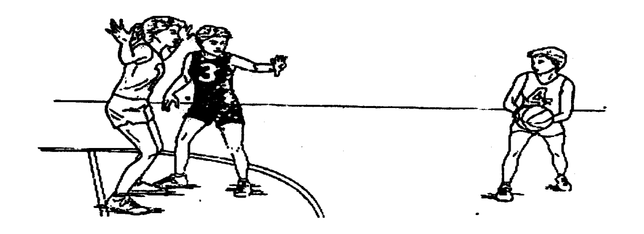
أسلوب منع التمريرة عن اللاعب الخارجى يحاول المدافع أن يظل علي مسافة تتراوح ما بين ٣-٦ قدم بعيداً عن هذا المهاجم وذلك لتجنب هروب هذا المهاجم عن طريق العاب الخداع السريعة، .ويمكن للمدافع تغطية خط التمرير عن طريق التحرك بالقرب من مكان الكرة.

على العكس من ذلك فالمدافع ضد لاعب الارتكاز في البوست يجب أن يظل قريباً منه في جميع الأوقات حيث أن المنطقة التي يدافع فيها صغيرة ومحدوده بالاضافة إلي أن لاعب الارتكاز في تلك المنطقة يلعب بالقرب من حدود المنطقة المحرمة وهذا يحد من تحركاته وبالتالى من المنطقة التي يجب علي الدفاع تغطيتها، وأيضا يجب أن يظل المدافع قريبا من لاعب الارتكاز حتى يكون في مركز دفاعى يجبر الهجوم علي أن يكون بعيدا عن تنفيذ التمريرة الساقطة.

وعلى الرغم من أن المدافع يجب أن يظل قريبا من لاعب الارتكاز إلا انه يجب أن يحاول تجنب حدوث الاحتكاك الجسمانى حيث أن ذلك يسمح للاعب الارتكاز بان يكون في مكان بين المدافع والكرة (Seal) ويحد بشدة من تحرك المدافع وربما يقوم المدافع بالاحتكاك مع لاعب الارتكاز بالذراعين (وليس بالكفين) حتى يكون قادراً علي الإحساس بمكان وجوده ولكن القدمان والجسم يجب أن يظلا بعيدا عن الاتصال والاحتكاك مع لاعب الارتكاز.

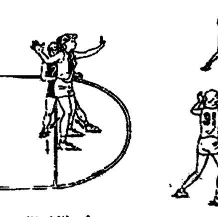
ويجب علي المدافع أن يضع نفسه في خط التمرير وناحية الكرة ويكون بين لاعب الارتكاز والكرة وان يتخذ المدافع وضع يقرب من أن يكون أمام لاعب الارتكاز ولكن ليس أمامه تماما بل يكون نصف جسمه أو ثلاثه أرباع جسم المدافع أمام لاعب الارتكاز ليكون في خط التمرير حيث يكون ذلك فعالا في عدم تشجيع زملائه علي التمرير إليه.

وهذا الوضع يتطلب أن تكون قدم ورجل المدافع القريبة من الكرة توضع بين قدمى رجل الارتكاز والكرة كما بالشكل (١٢: ١).



ش (١٢: ١)

والذراع القريبة من الكرة تمتد قطريا أمام لاعب الارتكاز لمنع التمريرة من الوصول إليه ، وكتف المدافع يجب أن تكون بين لاعب الارتكاز والكرة، وان تكون القدم التي بإتجاه الحد النهائى خلف لاعب الارتكاز مع وجود كف اليد بعيدا عن الجسم وذلك للشعور بأى قطع خلفى نحو السلة وعدم السماح بأداء تحرك لاستلام التمريرة الساقطة والنظر يكون مركز بصفة كلية علي الكرة لأن هناك احتكاك مع لاعب الارتكاز لمنع التمرير، وإذا تحركت الكرة للجهة الأخرى من الملعب فعلى المدافع أن يخطو خلف لاعب الارتكاز ليستعيد مركزه الدفاعي في الجهة التي بها الكرة بحيث يظل بين لاعب الارتكاز والكرة.



ش (١٢: ٢)

وحركات القدمين المستخدمة لذلك تشمل الخطو للخلف علي القدم الخلفية أولا وبعيدا عن

لاعب الارتكاز وباتجاه السلة وذلك لتجنب حجـزه بواسطة لاعب الارتكـاز ويستخدم المدافع بعد ذلك خطوات الانزلاق للتحرك خلف لاعب الارتكـاز وحتى الوصول لوضع منع التمريرة والبقاء بينه وبين الكرة في الوضع الجديد كما بالشكل (١٢ : ٢).

وعلى المدافع توقع حركة الكرة وعليه التحرك لاتخاذ وضع منع التمريـر والبقاء بين لاعب الارتكاز والكرة قبل وأثناء حركة الكرة وذلك لتجنب حجزه بواسطة لاعب الارتكاز.

نقاط إرشادية لمنع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في المنطقة العليا:

١ - إرشاد اللاعبين المدافعين بالحفاظ علي أقدامهم وأرجلهم بعيدا عن أقدام وأرجل لاعبي الارتكاز وذلك لتجنب حجزهم بواسطة هؤلاء اللاعبين وفقدان البقاء في مكان بين لاعب الارتكاز المهاجم والكرة.

٢- تشجيع المدافع علي الخطو بعيدا عن لاعب الارتكاز المهاجم حتى يكون قادرا علي الدوران حوله وذلك لاستعادة مركزه الدفاعي

٣- المدافع ضد لاعب الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) يجب أن يشعر بتحرك لاعب الارتكاز المهاجم بواسطة الساعد وبذلك يكون تركيزه منصب علي اللاعب الحائز علي الكرة بدلا من مراقبة الكرة ولاعب الارتكاز.

التدرج في تعليم الدفاع لمنع التمرير للاعب الارتكاز في البوست:

١- عمل نموذج وشرح وضع الدفاع لمنع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في تلك المنطقة.

٢- يقف المدافع في وضع منع التمريرة من الوصول للاعب ارتكاز ثابت في منطقة البوست ونطلب من المدافع ضرب الكرة التي تصل الى لاعب الارتكاز في تلك

النقطة وابعادها ومحاولة قطعها والاستحواذ عليها – ويتم التدريب في كلا جانبى الملعب.

٣- السماح للهجوم أن يصبح أكثر قوة حيث يحاول لاعب الارتكاز المهاجم حجز المدافع والحصول علي الكرة.

٤- شرح حركات القدمين وعمل نموذج لكيفية الالتفاف حول لاعب الارتكاز للخلف واستعادة المكان الدفاعي للوصول للجهة الأخرى – نستخدم لاعبان مهاجمان يقومان بالتمرير لبعضهما البعض.

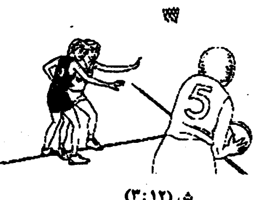
٥- السماح للاعب الارتكاز المهاجم ان يصبح أكثر قوة وفاعلية لإبقاء خط التمرير مفتوح والحصول علي الكرة.

ب – منع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في المنطقة السلفة (Denial On The Low Post)

يعتبر منع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في المنطقة السفلى من الأمور الصعبة حيث أنه من الصعوبة منع وصول التمريرة لخط التمرير في كلا الجانبين للاعب الارتكاز ومن المهم أن يتجنب المدافع الانحناء أماما علي لاعب ارتكاز للوصول لخط التمرير لأن ذلك يحد من تحركه ويزيد من احتمال أن يتم حجزه بواسطة لاعب الارتكاز وعلى هذا المدافع أن يستمر في التحرك سواء نحو خط التمرير أو لاستعادة المركز الدفاعي حسب مكان الكرة، ومنع التمريرة (Denial) بدلا من اللعب أمام لاعب الارتكاز (Fronting) يكون أكثر فاعلية في المنطقة السفلى عندما يكون لاعب الارتكاز المهاجم أكثر طولا من المدافع ويمكن أن يستخدم ميزة الطول في استلام التمريرات الساقطة.

وإتخاذ المدافع لوضع منع التمرير يساعد في منع حدوث التمريرة الساقطة (Lob) وذلك بالاحتفاظ باليد والرجل في خط التمرير ويكون جزء من جسمه خلف المهاجم وأيضا هذا الأسلوب يكون مرغوبا فيه عندما يكون لاعب الارتكاز المهاجم لا يجيد اللعب وظهره نحو السلة ويحافظ المدافع علي مركزه بين لاعب الارتكاز المهاجم والسلة مما يجبره علي عمل تحرك نحو السلة أو التمرير بعيدا عن السلة وأيضا يعتبر اتخاذ الوضع الداخلى للمتابعة هو الميزة الكبرى لتفوق أسلوب منع التمرير عن أسلوب اللعب أمام لاعب الارتكاز حيث يعطى للمدافع الفرصة أن يبقى بين المهاجم والسلة عند المتابعة بينما اللعب أمام لاعب الارتكاز لا تعطيه هذه الفرصة..





ش (٣:١٢)

والفرق الأساسي بين أسلوبي (منع التمريرة واللعب أمام لاعب الارتكاز) هو أنه في الأسلوب الأول يحافظ المدافع علي الذراع والرجل في خط التمرير بينما الذراع والرجل الأخرى تظل خلف المهاجم لتغطية التمريرة الساقطة واتخاذ المكان الداخلى في المتابعة بينما في الأسلوب الثانى فإن جسم المدافع يكون بالكامل في خط التمرير والدفاع ضد التمريرة الساقطة يكون مسئولية زميلة المدافع في الجانب الضعيف، وعند الدفاع بأسلوب منع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في المنطقة السفلى وعندما تكون الكرة

في أعلى المنطقة فالمدافع يبدأ الدفاع وكلا قدميه بين لاعب الارتكاز والكرة كما في الشكل (a:٣:١٢).

وإذا كانت الكرة في مركز الجناح أو تم المحاورة بالكرة لتكون في مـدى التمريـر في الجانب الذي به الكرة فإن اللاعب المدافع يتخذ وضع الدفاع في الجانب الأعلـى للاعـب الارتكاز حيث يخطو المدافع بالقدم القريبة من الكـرة لتكـون أمـام قـدم لاعـب الارتكـاز الأمامية ويفرد الذراع بشكل مائل وأمام لاعب الارتكاز محاولا قطع وتشتيت التمرير إليه كما في الشكل (b:٣:١٢).

وعلى المدافع أن يكون حذرا من السماح بالاحتكـاك مـع لاعـب الارتكـاز بـالجزء العلوى من الجسم وبمجرد تثبيت وضعه الدفاعي يكون تركيز المدافع علي الكرة بدلا مـن رؤية الكرة ولاعب الارتكاز الذي يحرسه.

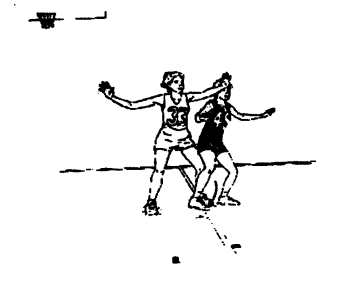
واذا تحركت الكرة لمكان موازى للموقع الذي يشغله لاعـب الارتكـاز أو أسـفل منـه سواء بالتمرير أو المحاورة فإن المدافع يجب ان يعدل وضعه الدفاعي لتغطية خط التمريـر الجديد في الجانب الآخر للاعب الارتكاز.

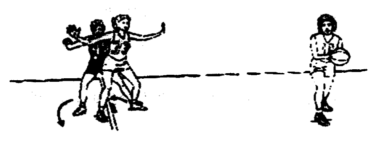

ش (٤:١٢)

واستعادة المكان الدفاعي من وضـع منـع التمريـرة في الجانب العلوى لوضع منـع التمريـرة بمحـاذاة الحـد النهائى تشمل استخدام أسلوب أداء الخطوتين حيث توضع القدم الـتي خلـف لاعـب الارتكـاز أمـام هـذا اللاعب ليكون المدافع لحظيـا أمامـه ويواجـه المدافـع الكرة ثم يقوم المدافع بسرعة بالخطو للخلف ويلف حـول لاعـب الارتكـاز بـالقدم العليـا ليكون في الجهة الأخرى للاعب ارتكاز كما في الشكل (٤:١٢).

وحتى هذه اللحظة ثم اتخاذ وضع منع التمريرة في نفس الجهة التى بها الكرة.

وإذا تم تمرير الكرة الى أعلى يصبح وضع الدفاع صعبا لأن لاعب الارتكاز يكون في وضع يمكنه من حجز المدافع بعيدا عن خط التمرير وعلى المدافع توقع حركة الكرة وان يتحرك قبل تحرك لاعب الارتكاز وذلك لإغلاق خط التمرير.





ش (١٢:٥)

يمكن للمدافع استعادة المكان الدفاعي مستخدما نفس الأسلوب عن طريق الخطو بالقدم الخلفية ليكون جسم المدافع بالكامل أمام لاعب الارتكاز وان يخطو بسرعة للخلف نحو أحد جانبي لاعب الارتكاز بالقدم الأخرى ليكون في الجانب العلوى له كما بالشكل (١٢:٥:a). ومع ذلك ربما يضطر المدافع أن يكون خلف لاعب الارتكاز عن طريق الخطو للخلف بالقدم التي جهة الحد النهائى والانزلاق نحو الجانب الداخلى للاعب الارتكاز واستعادة الوضع الدفاعي لمنع التمرير كما بالشكل (١٢:٥:b)

وهذا التحرك ذو أهمية لو تحرك لاعب الارتكاز المهاجم قبل المدافع لأنه سيكون قد تم حجزه لحظيا والالتزام بالبقاء خلف لاعب الارتكاز يسمح للمدافع بالبقاء

بين لاعب الارتكاز والسلة ولكنه سيسمح دائما بوصول التمريرة للاعب الارتكاز مالم يقم زميل آخر بالمساعدة الدفاعية، ونتيجة لذلك فإن استخدام اسلوب البقاء خلف لاعب الارتكاز يجب أن يستخدم فقط إذا لم يكن المدافع قادرا علي الخطو بين لاعب الارتكاز والكرة ليمنع وصول التمريرة.

نقاط إرشادية لتعليم الدفاع بأسلوب منع التمريرة للاعب الارتكاز السفلى:

١. إرشاد المدافعين بأن تكون أرجلهم بعيدا عن لاعب الارتكاز المهاجم وذلك لتجنب ان يتم حجزهم بواسطة هذا اللاعب الذي يصبح بالتالى في مكان بين المدافع والكرة عند التمرير.

٢. التأكد علي أن يتحرك المدافع بالقدم التي جهة الحد النهائى أولا سواء أكان سيخطو أمام لاعب الارتكاز أو سيظل خلف هذا اللاعب.

٣. تشجيع اللاعب المدافع علي أن يكون تركيزه علي مكان الكرة أثناء اتخاذ وضع منع التمرير (denial) وأن يشعر بمكان لاعب الارتكاز دون النظر إليه..

٤. التأكد علي تحرك الدفاع بالقدمين أولا بدلا من الوصول للمهاجم بالذراعين أو الانحناء عليه بالجسم.

التدرج في تعليم الدفاع بأسلوب منع التمريرة للاعب الارتكاز السفلى:

١. الشرح وعمل نموذج لأسلوب منع التمرير للاعب الارتكاز في المنطقة السفلية (Low-post) وفق تسلسل حدوث ذلك أثناء موقف المباراة .

- الكرة موجودة في المنطقة العليا فوق امتداد خط الرمية الحرة.
- المحاورة أو التمرير للجناح في نفس الجانب الموجود به لاعب الارتكاز.

● الكرة موجودة في مكان موازى لوجود لاعب الارتكاز أو لأسفل باتجاه الحد النهائي.

٢. التدريب علي منع التمرير في كل المواقف السابقة مع لاعب ارتكاز ثابت مع السماح له بأن يكون أكثر جرأة وفاعلية بالتدريج ولكنه يظل في نفس مكانه.

٣. أداء حركات القدمين بالمشي أولا وبالتحول من وضع منع التمرير من الجانب العلوى إلى الجانب السفلى للاعب الارتكاز الثابت وبحيث يتم تمرير الكرة من المنطقة العليا إلى المنطقة السفلى مع إضافة التمرير للاعب الارتكاز الثابت ويحاول المدافع قطع وتشتيت الكرة، ومع تحسن قدرات الدفاع نسمح للمهاجم بأن يكون أكثر قوة في تثبيت جسمه لفتح خط التمرير.

٤. أداء حركات القدمين بالمشى أولا والتحول من وضع منع التمرير من الجانب السفلى إلى الجانب العلوى للاعب الارتكاز الثابت وذلك بالتحرك بين لاعب الارتكاز والكرة، وبالتدريج يتم إضافة التمرير إلى لاعب الارتكاز المهاجم والسماح له أن يصبح أكثر قوة وفاعلية.

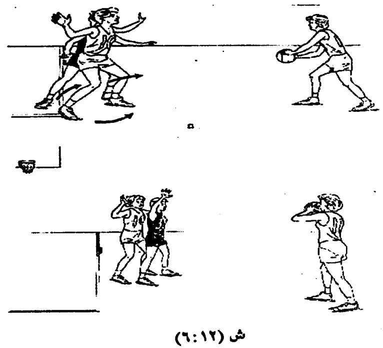
٥. أداء حركات القدمين بالتحرك من وضع منع التمرير من أسفل إلى وضع منع التمرير في المنطقة العليا وذلك بالوقوف خلف لاعب ارتكاز ثابت وبالتدريج يتم إضافة التمرير للاعب الارتكاز والسماح لمهاجم أن يصبح أكثر فاعلية.

جـ – الدفاع علي لاعب الارتكاز القاطع من منطقة البوست الى منطقة الارتكاز السفلية

Denial On A High To Low Cut

الدفاع علي لاعب الارتكاز القاطع باتجاه الكرة (مثلا القطع من أسفل إلى أعلى) لا يختلف عن الدفاع ضد لاعب قاطع من المراكز الخارجية وفى الجانب الضعيف

ويتحرك باتجاه الكرة حيث يمكن للمدافع في هذه الحالة استخدام الأسلوبين السابق شرحهما وهما: الاحتكاك بالمهاجم والاصطدام به أو أسلوب منع التمريرة من الوصول لمهاجم، ولكن اسلوب الدفاع ضد لاعب الارتكاز الذي يقطع باتجاه الكرة أو يؤدى القطع الخلفى يختلف، وخاصة لو أن لاعب الارتكاز المهاجم يتمركز في المنطقة السفلية للاعب الارتكاز عقب القطع من منطقة البوست.



ش (٦:١٢)

والقطع من أعلى لأسفل عادة ما يتم عقب أداء تمريرة سواء من صانع اللعب أو من لاعب الارتكاز علي البوست (هات وخذ – مرر واقطع) للجناح في الجانب الذي به الكرة، وعلى المدافع أن يستعيد مركزه الدفاعي من الدفاع علي أحد جانبي لاعب الارتكاز المهاجم وذلك للتحرك للجانب الآخر وذلك لمنع وصول التمرير للاعب الارتكاز.

وهذا يتطلب من المدافع أن يبقى خلف لاعب الارتكاز الذي يتحرك قطريا نحو السلة وبموازاة حد المنطقة الحرة الجانبى وهذا يؤدى إلى أن يكون المدافع اقرب للسلة من لاعب الارتكاز القاطع كما بالشكل (a:٦:١٢)، وباستمرار تحرك هذا اللاعب نحو السلة يتحرك المدافع ليكون بالكامل أمامه وبينه وبين الكرة مع عمل الاحتكاك معه بالظهر والمقعدة وبالجزء الخلفى للذراعين والرجلين وفى هذا الوضع سيكون أمام المهاجمين اختيار واحد فقط وهو أداء التمريرة الساقطة كما بالشكل (b:٦:١٢).


b
ش (١٢:٧)

يمكـن للمدافـع أن يظـل أمـــام لاعب الارتكاز لو كان هذا اللاعب في المنطقـة الوسـطى أو أسـفل المنطقـة الحرة وفى الجهة التي بـها الكـرة ويمكن للمدافع أيضا أن يخطو ليقـوم بمنع التمرير في الجـانب العلـوى أو السفلي للاعب الارتكـاز وذلـك بنـاء علي مكان وجود الكرة وخط التمريـر المفتـوح كمـا بالشـكل (١٢:٧:a)، وإذا تحرك لاعب الارتكاز بعيدا عـن السـلة وباتجـاه الحـد النـهائى في الجهة التي بـها الكـرة فـإن المدافـع يؤدى ارتكاز امامى بالقدم القريبة من لاعب الارتكاز ثـم اتخـاذ الخطـوة المغلقـة لمنـع التمريـر للاعـب الارتكـاز كمـا بالشـكل (١٢:٧:b).

نقاط إرشادية للدفاع ضد العاب قطع لاعب الارتكاز:

١. التأكيد علي تحرك المدافع بشكل قطرى للجانب السفلى للاعـب الارتكـاز وذلـك ليستعيد مركزه الدفاعي لمنع التمرير إليه وذلك بدلا من التحرك في خـط مسـتقيم عبر المنطقة المحرمة ليكون في خط التمرير وحتى يكون قـادرا علـي الخطـو أمـام المهاجم.

٢. يجب علي المدربين مساعدة اللاعبين المدافعين علي فهم أن هناك لحظة يكونوا فيها بين القاطع والكرة وفيها يكونوا غير قادرين علي رؤية كلا من الكرة والقاطع ويجب تعليمهم كيفية الشعور بالمهاجم خلفهم.

٣. التأكيد علي المدافعين انه بمجرد إتمام القطع من المنطقة العليا (البوست) إلى منطقة الارتكاز السفلى فعلى المدافع اتخاذ وضع دفاعى يمنع وصول التمريرة للاعب الارتكاز لو ظل هذا اللاعب في الجانب الذي به الكرة

٤. تعليم اللاعبين أن يدركوا أن أول خطوة هى الأكثر أهمية في أن يكون المدافع قادراً علي منع التمرير للقاطع في الجانب الذي به الكرة.

التدرج في تعليم الدفاع ضد العاب القطع للاعب الارتكاز:

١. الشرح وعمل نموذج لمفاهيم وأساليب الدفاع لمنع التمرير للاعب الارتكاز القاطع من البوست الى منطقة الارتكاز السفلية في الجانب الذي به الكرة مع استخدام لاعب ارتكاز مهاجم غير عنيف.

٢. تنفيذ حركات القدمين بالمشى حتى يستعيد المدافع مكانه في خط التمرير ويكون أمام لاعب الارتكاز بالكامل أثناء القطع، ومع تحسن حركات القدمين نسمح للاعب المهاجم الذي معه الكرة بالتمرير إلى القاطع ثم السماح للقاطع أن يصبح أكثر قوة.

٣. تنفيذ كل الاحتمالات الدفاعية بالمشى عقب وصول القاطع لمنطقة الارتكاز السفلية:

– البقاء أمام لاعب الارتكاز

- منع التمريرة سواء من الجانب العلوى أو السفلى للاعب الارتكاز.

- منع التمرير أثناء قطع لاعب الارتكاز نحو زميله الذي معه الكرة.

٤. مع كل واحد من هـذه الاحتمـالات أولاً نحـاول التمريـر للاعـب ارتكـاز قـاطع (سلبى) ثم السماح له بأن يكون اكثر فاعلية وقوة أثناء القطع.

د - الدفاع امام لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية Fronting Alow Post

الدفاع أمام لاعب الارتكاز هو اسلوب دفاعى يقوم فيه لاعب الارتكـاز المدافـع بالبقـاء بالكامل بين لاعب الارتكاز المهاجم والكرة.

وميزة هذا الأسلوب هو انه يمنع بالكامل وصول الكرة لخط التمرير مع لاعب الارتكـاز المهاجم ومـن عيوبـه ان أداء التمريـرة السـاقطة (lob) يكـون متاحـاً، واسـتخدام هـذا الأسلوب يتطلب حدوث بعض التعديلات في دفاع الفريـق وذلـك للحمايـة ضـد التمريـرة الساقطة.

ويمكن لهذا الأسلوب أن يكون أكـثر فاعليـة مـا لم يكـن رجـل الارتكـاز المـهاجم يتمـيز بالطول الفارع وذو مهارة عالية في استلام التمريرة الساقطة.

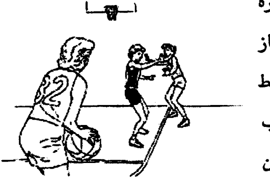
وهذا الأسلوب فعال في عدة مواقف تشمل ما يأتي:

- المدافع يكون أطول من لاعب الارتكاز المهاجم.
- الفريق المنافس لا يجيد أداء التمريرات الساقطة.
- لاعب الارتكاز المنافس لا يجيد استلام التمريرات الساقطة بكفاءة.

واتخاذ المكان الدفاعي أمام لاعب الارتكاز المهاجم يختلف بناء علـي مكـان وجـود الكرة، فلو كانت الكرة في المنطقة العليا خارج قوس المنطقة الحـرة فـإن اللاعـب المدافـع

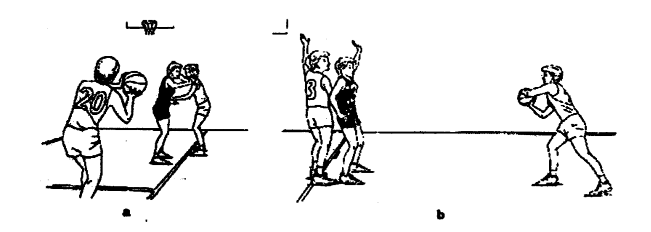
يتخذ مكانه بحيث تكون القدمان بين الكـرة ولاعـب الارتكـاز المـهاجم وجـانب الجسـم مواجه لكرة كما بالشكل (١٢ : ٨).

وإذا كانت الكرة في مكان بعيد عن قوس دائرة الرمية الحرة فإن المدافع يكون علـى مسافة أكبر مـن ١٠-١٢ قـدم بعيـدا عـن الكـرة وبالتالى يمكنه الخطو بعيدا عـن لاعـب الارتكـاز المهاجم وذلك لتجنب الاحتكاك والبقاء في خـط التمريـر بـدون أن يتـم حجـزه بواسـطة لاعـب الارتكاز المهاجم وعلـى المدافـع أن يـرى كلامـن لاعب الارتكاز الذي يحرسه وكذلك الكرة وذلـك عن طريق الرؤية الجانبية مع توقع الخطـو للخـارج أو أداء الارتكـاز والـدوران عنـد أداء التمريرة نحو الجناح.



ش (١٢ : ٨)

وإذا تحركت الكرة نحو السلة بالقرب من خط الرمية الحرة أو علي مسافة ١٠-١٢ قدم بعيداً عن لاعب الارتكاز المهاجم فعلى المدافع أن يخطو ليكـون بـالقرب مـن لاعـب الارتكاز المهاجم مع المحافظة علي الاحتكاك البسيط معه مسـتخدما خلـف السـاعد مـع التركيز علي اتجاه الكرة وهذا المركز يسمح للمدافـع بالإحسـاس بـدوران لاعـب الارتكـاز المهاجم وتحركه بعيدا عن الكرة وكذلك رؤية الكرة في نفس الوقت وهى تتحرك نحو خط الرمية الحرة كما بالشكل (١٢ : ٩ : a)، وإذا تحركت الكرة للجناح فـإن المدافـع يتحـرك ليكون أمام لاعب الارتكاز المهاجم ويكون بين المهاجم والكرة كما بالشكل (١٢ : ٩ : b).



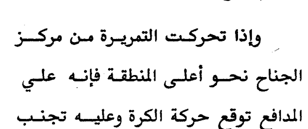
ش (٩:١٢)

وحركات القدمين للاعب المدافع للبقاء أمام لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية أثناء وجود الكرة في الجناح تتضمن الخطو بالقدم القريبة من المنافس وتوضع أمام القدم العليا للاعب الارتكاز ويقوم المدافع بالانزلاق حتى تصبح كلا من القدمين بالكامل بين لاعب الارتكاز المهاجم والكرة كما بالشكل (١٢ : ١٠)، وربما يقوم المدافع بالخطو للخلف لعمل الاحتكاك بالمنافس بواسطة الظهر المقعدة ومؤخرة الذراعان اللذان يكونان مرفوعان حتى مستوى الكتف واليدان والساعدان ممتدان باتجاه الكرة وبعيدا عن المهاجم وذلك لتجنب ارتكاب الأخطاء الشخصية، وفى حالة الاستعداد لقطع التمريرة.

وفى حالة البقاء بالكامل أمام لاعب الارتكاز السفلى فإن تركيز المدافع يجب أن يكون على مكان وجود الكرة مع المحافظة على الاحتكاك مع لاعب الارتكاز المهاجم وعلى المدافعين الآخرين مسئوليات مشابهة عندما يكون المدافع بالكامل أمام لاعب الارتكاز السفلى فعلى اللاعب المدافع الخارجى الضغط بشدة على الكرة وذلك للمساعدة في تقليل فرص أداء التمريرة الساقطة بدقة بينما اللاعب المدافع في الجانب الضعيف والموجود باتجاه

ش (١٠:١٢)

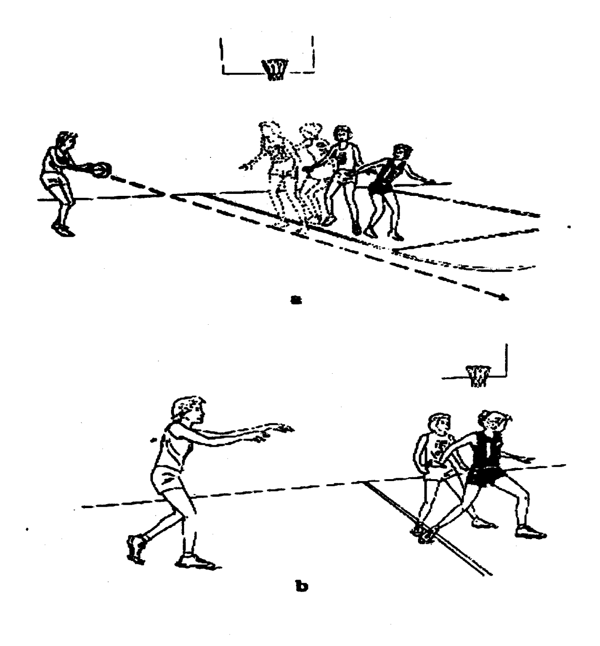
الحد النهائي يجب أن يعوض وجود المدافع بالكامل أمام لاعب الارتكاز وذلك بالدوران لمكان وجود الكرة والتحرك نحو منتصف المنطقة وذلك لعدم إتاحة الفرصة لأداء التمريرة الساقطة كما بالشكل (١٢ : ١١)، ومن الضرورى علي بقية المدافعين أن يقوموا بالدوران وتعديل أماكنهم الدفاعية وسيتم منافسة مفاهيم دفاع الفريق في الفصل (١٣).



ش (١٢ : ١١)

وإذا تحركت التمريرة من مركز الجناح نحو أعلى المنطقة فإنه علي المدافع توقع حركة الكرة وعليه تجنب أن يتم حجزه بواسطة لاعب الارتكاز المهاجم، وحركات القدمين تعتبر هامة جدا حيث يبدأ المدافع الخطو بالقدم العليا من فوق قدم لاعب الارتكاز ولو أمكن فعلي المدافع أن يخطو بالقدم السفلية وذلك حتى تكون كلا القدمان بين الكرة ولاعب الارتكاز المهاجم وهذا يؤدى الى اتخاذ المدافع لوضع الدفاع الأول المستخدم عندما تكون الكرة في المنطقة العليا بامتداد خط الرمية الحرة.

وتكون قدما المدافع متوازيان مع الحد الجانبى كما بالشكل (١٢ : a:١٢)، ومع ذلك فإنه لو لم يكن قادراً علي التحرك بالقدم السفلية بسبب تحرك لاعب الارتكاز فعليه أن يقوم بالانزلاق بين لاعب الارتكاز المهاجم والكرة أثناء مواجهة الكرة حتى تسنح الفرصة لاستعادة مركزه الدفاعي كما بالشكل (١٢ : b:١٢).



ش (١٢:١٢)

وإذا تم تمرير الكرة للجانب العكسى الموجـود بـه لاعـب الارتكـاز المـهاجم فعلى المدافع اتخاذ وقفة الدفاع المفتوحة ويكون اتجاه جسمه مواجه للمنطقة الحرة، و عليه أن يكون في منتصف المنطقة وأن يرى كلا من الكرة ولاعب الارتكاز المـهاجم بواسـطة الرؤية الجانبية.

نقاط إرشادية للدفاع من أمام لاعب الارتكاز المهاجم:

١. لا تسمح للاعب الارتكاز المدافع باستخدام الأيدى خلال المراحل الأولية للتدريب فهم يجب أن يتعلموا كيفية استخدام أقدامهم أولا ثم مؤخرة الذراع والأكتاف والمقعدة وذلك لاحتلال المكان الدفاعى.

٢. تعليم المدافعين كيفية الخطو باستخدام الكعب ثم مشط القدم وذلك لاحتلال المكان الدفاعي بإتزان وذلك اثناء الخطو فوق قدمى لاعب الارتكاز المهاجم.

٣. التأكيد علي الخطو بالقدم القريبة من المنافس أولا عند التحرك لاحتلال المكان أمام لاعب الارتكاز المهاجم.

٤. تحذير لاعبي الارتكاز المدافعين بخفض مركز ثقل الجسم وذلك للخطو والبقاء أمام المهاجم.

٥. تشجيع لاعبي الارتكاز المدافعين علي توقع اتجاه التمرير والتحرك قبل أداء التمريرة بلحظات وذلك لتجنب ان يتم حجزهم بواسطة لاعب الارتكاز المهاجم.

٦. تحذير لاعبي الارتكاز المدافعين أنه في حالة فقد الاتصال (الاحتكاك) مع لاعب الارتكاز المهاجم فعلى المدافع في هذه الحالة أن يتخذ وقفة الدفاع المفتوحة وذلك ليواجه المنطقة الأمامية للمنطقة الحرة بحيث يستطيع رؤية كلا من الكرة والمنافس في نفس الوقت ويستعيد مركزه الدفاعى.

٧. تذكير لاعبي الارتكاز المدافعين بخفض مركز ثقل الجسم باتخاذ الخطوة الواسعة بين القدمين وذلك لتجنب دفعهم خارج المركز الذي تم احتلاله وشغله لحظة البقاء أمام لاعب الارتكاز المهاجم.

التدرج في تعليم الدفاع أمام لاعب الارتكاز المهاجم:

١. الشرح وعمل نموذج لكيفية الدفاع من أمام لاعب الارتكاز وكيفية استعادة المركز الدفاعي وذلك عندما تكون الكرة موجودة أمام قوس التصويب بثلاث نقاط ثم تتحرك لخط الرميه الحرة ثم نحو مركز الجناح ثم عودتها مرة ثانية لمركز صانع اللعب عند قوس التصويب بثلاث نقاط.

٢. احتلال الأماكن الدفاعية في كل مركز بالمشى أولا مستخدمين خطوات القدمين الصحيحة مع وجود لاعب ارتكاز مهاجم ثابت ولاعبان خارجيان إحداهما يقوم بالتمرير والآخر بالمحاورة، وعند تحسن حركات القدمين، نسمح للاعب الخارجى الحائز علي الكرة بمحاولة القيام بالتمرير للاعب الارتكاز المهاجم والذى يصبح بالتدريج أكثر عدوانية وقوة في الأداء.

٣. أداء حركات القدمين للبقاء أمام لاعب الارتكاز ويتم ذلك بالمشى أولا وذلك أثناء تمريرة الكرة من مركز الجناح إلى مركز صانع اللعب مع استخدام لاعب ارتكاز مهاجم ثابت ومرة ثانية نسمح بالتمرير للاعب الارتكاز وان يكون هذا اللاعب أكثر حركة وفا علية.

٤. أداء حركات القدمين الدفاعية للاعب الارتكاز المدافع بينما الكرة تتحرك من نقطة امام قوس التصويب بثلاث نقاط إلى الجناح في الجانب الضعيف.

٥. بإستخدام صانع لعب، جناح معه الكرة ولاعب الارتكاز المهاجم في المنطقة السفلي، ونسمح لهؤلاء المهاجمين بأداء تحركات هجومية ومحاولة التمرير المباشر للاعب الارتكاز السفلى ليقوم بالتسجيل ولا نسمح باستخدام التمررات الساقطة.

٢- الدفاع ضد رجل الارتكاز الحائز علي الكرة Defense On The Ball

الدفاع ضد لاعب الارتكاز الحائز علي الكرة يشبه نفس الأسلوب الذي يستخدمه اللاعبون الخارجيون فاللاعب الحائز علي الكرة يجب أولا ان يتم توجيهه بعيدا عن السلة والضغط عليه بقدر الإمكان عندما يكون هذا اللاعب في منطقة قريبة من السلة بالإضافة الى ان المدافع يجب ان يكون مستعدا للتحرك مع المهاجم حتى تصبح الكرة ميتة فالمدافع لا يمكنه الاستمرار في رفع الذراعين وفرد الركبتين منتظرا حدوث اى شئ من المهاجم وأخيرا فأداء الحجز (Blocking out) يعتبر أسلوب اساسى للدفاع لمنع المهاجم من الحصول علي الفرصة الثانية للحصول علي الكرة عقب التصويبة الفاشلة.

وهذا الجزء سيناقش الأساليب الفنية للدفاع علي الكرة للاعب الارتكاز المدافع ويشمل:

- توجية الكرة-الضغط الدفاعى-استعادة المكان الدفاعي في منطقة البوست.
- توجية الكرة-الضغط الدفاعى-استعادة المكان الدفاعي في المنطقة المتوسطة أو السفلى للارتكاز.
- إعاقة التصويبة..Blocting the shot

أ- توجيه الكرة-الضغط الدفاعى- إستعادة المكان الدفاعي في المنطقة العليا (البوست)

Direction-Pressure-Repostioning On The High Post.

عندما تكون الكرة في منطقة الارتكاز العليا (البوست) فإنه يتم التعامل مع اللاعب كما نتعامل مع صانع اللعب في المنطقة الخارجية حيث يجب توجيه الكرة نحو أقرب ركن للملعب وحماية قلب المنطقة سواء من التمرير او القطع.

فلاعب الارتكاز المدافع يتخذ شكل قطرى بحيث تكون قدماه في خط موازى لأقرب ركن للملعب ووزن الجسم يكون علي القدم الأمامية كما بالشكل (١٢: ١٣)، وجسم المدافع يكون في وضع تكون فيه القدم الأمامية للاعب الارتكاز المهاجم تقع في منتصف جسم لاعب الارتكاز المدافع مع الاحتفاظ بثنى الركبتين قليلا مع توقع قيام المهاجم بالتصويب أو التمرير أو المحاورة وعلى المدافع أن يضع احدى اليدين علي الكرة،وذلك لمنع التصويب والذراع الأخرى ممتدة للجانب لإعاقة المهاجم عن أداء التمرير.


ش (١٢: ١٣)

وإذا قام لاعب الارتكاز المهاجم بالمحاورة نحو منتصف المنطقة يقوم المدافع بتوجيه الكرة وذلك بوضع رأسه أمام الكرة، مما يدفع (يجبر) المهاجم علي التحرك نحو ركن الملعب،وإذا قام المهاجم بالمحاورة نحو ركن الملعب يقوم المدافع بإستخدام أسلوب الدفع والاحتفاظ بالمكان الدفاعي (Push And Catch) مستخداما القدم العليا مع الاحتفاظ بالمركز الدفاعي ليكون بين الكرة والسلة كما بالشكل (١٢: ١٤).

ش (١٢: ١٤)

ولو تحرك لاعب الارتكاز المهاجم بالقرب من السلة يقوم المدافع بإتخاذ المكان الدفاعي بحيث يكون نظره علي الكرة وقدميه متوازية مع الحد الجانبى وذلك لمنع المهاجم من الدخول من الحد النهائى، واذا انهى المهاجم المحاورة يقوم المدافع في الحال برفع منطقة البطن لأعلى (Belly Up) والضغط بشدة علي الكرة باليدين ومنع التصويب أو التمرير السهل.

واذا قام لاعب الارتكاز المهاجم بالتمرير للاعب خارجى فعلى المدافع أن يقوم في الحال باستعادة المكان الدفاعي ليكون في وضع منع التمرير في الجانب الذي به الكرة (Denial).

واستعادة المركز الدفاعي والتحول من الدفاع علي الكرة الى الدفاع لمنع التمريرة يعتبر أكثر صعوبة لو ان لاعب الارتكاز المهاجم كان لاعبا قويا وفعالا حيث يجب علي المدافع ان يخطو للخلف نحو السلة ليقف خلف لاعب الارتكاز ويكون في مكان يقطع خط التمرير وعليه استخدام خطوات الانزلاق ليستعيد مركزه الدفاعي ويصبح في مكان يسمح له بقطع التمرير (Denial).

والتحرك أيضا من وضع منع التمرير الى وضع الدفاع علي الكرة يمكن أن يصبح صعبا لو أن لاعب الارتكاز المهاجم يتسليم التمريرة بينما المدافع لا يزال في وضع منع التمرير وعلى المدافع أن يتحول إلى الدفاع والضغط علي الكرة وتوجيهها.

وبالنسبة للاعب الارتكاز المدافع في المنطقة العليا (البوست) فإن هذا يشمل تحرك اللاعب مباشرة للناحية الداخلية للاعب الارتكاز المهاجم ليدافع علي الكرة مع الخطو للخلف نحو السلة والبقاء خلف لاعب الارتكاز المهاجم ليستعيد مركزه الدفاعي ويدافع علي الكرة.

نقاط ارشادية للدفاع علي الكرة في منطقة البوست:

١. لاعب الارتكاز المدافع يقوم بالانحراف عن خط الدفاع نحو الزاوية العليا والداخلية للاعب الارتكاز المهاجم (Over Play) بالنسبة لمكان الكرة وذلك لمنع الكرة أو أى لاعب من التوغل لمنتصف المنطقة.

٢. من المهم أن يظل لاعب الارتكاز المدافع في الوضع المنخفض بثنى الركبتين ومستعدا للتحرك ما لم تكن الكرة ميتة واللاعب أنهى المحاورة لأن لاعب الارتكاز المهاجم يتخذ وضع التهديد الثلاثى(وضع الاستعداد) ولديه كل الاحتمالات سواء بالتمرير أو التصويب أو المحاورة.

٣. استعادة المركز الدفاعي سواء التحول من الدفاع علي الكرة الى وضع منع التمرير أو العكس يشتمل أولا علي الخطو للخلف نحو السلة بعيدا عن لاعب الارتكاز المهاجم ثم التحرك للمركز الجديد.

التدرج في تعليم الدفاع في منطقة الارتكاز العليا (البوست):

١- الشرح وعمل نموذج للدفاع ضد لاعب الارتكاز المهاجم فيالبوست الذي معه الكرة وكيفية توجيهه والضغط عليه.

٢- التدرب علي كيفية توجيه المهاجم والضغط عليه من موقف ١ ضد ١ في منطقة البوست

٣- الشرح وعمل نموذج لكيفية استعادة المركز الدفاعي والتحول من الضغط علي الكرة الى وضع منع التمريرة.

٤- التدريب علي التحرك من الدفاع علي الكرة الى وضع الدفاع لمنع التمريرة مع وجود لاعب ممر ولاعب ارتكاز مهاجم ثابت والمدافع(٢ ضد ١) والسماح للاعب الارتكاز ان يصبح أكثر قوة وفاعلية عند اتخاذ الوضع المناسب لاستلام الكرة وبدون قطع.

٥- الشرح وعمل نموذج لإستعادة المركز الدفاعي من وضع منع التمرير الى وضع الدفاع علي الكرة.

٦- التدريب من موقف (٢ ضد ١) مع وجود لاعب ممرر - لاعب ارتكاز في البوست، ولاعب مدافع، فى البداية نطلب من لاعب الارتكاز المهاجم ان يكون ثابتا بينما المدافع يقوم بتعديل أوضاعه الدفاعية وبعد تحسن مقدرة المدافع نسمح للاعب الارتكاز المهاجم في البوست ان يقوم بالتصويب عقب استلام التمريرة.

وأخيرا نسمح للاعب الارتكاز في البوست بالاختراق عقب استلام التمريرة.

ب- توجيه الكرة - الضغط الدفاعي - واستعادة المكان الدفاعي في منطقة لاعب الارتكاز الوسطى والسفلية

Direction-Pressure-Repositioning On The Low Or Medium Post

لابد من تعليم لاعب الارتكاز المدافع كيفية توجيه لاعب الارتكاز المهاجم الموجود في المنطقة المتوسطة والسفلية بحيث يتجه بعيدا عن السلة ونحو خارج حدود المنطقة وعدم السماح للمهاجم بالدخول من الحد النهائي حيث أن هذا الطريق يؤدى الى أفضل فرصة للتصويب، وعند الدفاع علي الكرة يقوم لاعب الارتكاز المدافع بالانحراف عن خط الدفاع (Over Playing) نحو الحد النهائي عن طريق وضع القدم العليا للاعب المدافع متوازية مع القدم السفلى للاعب المهاجم وهذا يجبر لاعب الارتكاز المهاجم علي أداء الارتكاز بعيدا عن الحد النهائى كما بالشكل (١٢:١٥).

ش (١٢:١٥)

ولابد أن تكون قدمى المدافع متوازية مـع خطـوط المنطقـة المحرمـة وذلـك لتوجيـه اللاعب الحائز علي الكرة نحو المنطقة العليا نحو امتـداد خـط الرميـة الحـرة وأن يكـون مستعدا لاستعادة مركزه الدفاعي بالتحرك نحو منتصف المنطقة لو كان ذلك ضروريا.

ويجب علي المدافـع أن يثنـى الركبتـين ويكـون مسـتعدا للتحـرك بـدلا مـن فـرد الجسم، والاحتفاظ باليدين والذراعين مفرودتين علي جانب الجسم وفى وضع الاسـتعداد تحسبا لقيام لاعب الارتكاز بأداء حركة الارتكاز مع بقاء القدمـين والرجلـين بعيـدا عـن المهاجم وذلك لتجنب عمل الاحتكاك معه أو أن يتم حجز المدافع بواسطة حركة السقوط للخلف التي يؤديها لاعب الارتكاز (Drop Stop)

لو قام لاعب الارتكاز بالدوران ومواجهة السلة فإن المدافع يضع نفسه كما لو كـان يحرس لاعب مهاجم في المراكز الخارجية وفى المنطقة المؤثرة للتصويب وذلـك، بـالضغط علي الكرة والاحتفاظ بوضع الاستعداد الدفاعي حتى تصبح الكرة ميتة ثم عندئذ يتم رفـع البطن لأعلى ومنع التصويب ولو قام لاعب الارتكاز بأداء حركة الارتكـاز أو أداء الخطـو بالسقوط من الحد النهائى فعلى اللاعـب المدافـع ان يحتفظ بالقدم القريبة من الحد النهائى بـالقرب مـن الخط بحيث تكون أقرب مـن قـدم لاعـب الارتكـاز المهاجم وان يستخدم الجذع لمنع حركة الارتكاز أو السـقوط وذلـك عـن طريـق الاصطـدام ودفـع لاعـب الارتكاز المهاجم كما بالشكل (١٢:١٦).

ش (١٢:١٦)

لو حاول لاعب الارتكاز الدوران نحو منتصف المنطقة فإن المدافع يجـب أن يخطـو للخلف علي القدم القريبة من الحد النـهائى وباتجـاه خـط الرميـة الحـرة بـالقدم العليـا وذلك ليستعيد مركزه الدفاعي كما بالشكل (١٢:١٧).

ويجب ان تظل القدمان متوازيتان مع الحد الجانبى للمنطقة الحرة وذلك لمنع المهاجم من الاختراق والدخول نحو المنطقة ودفعه نحو منطقة بعيدة عن السلة والذراعان يكونان بارتفاع الخصر ومستعدان للوصول للكرة حتى يواجه المهاجم السلة وفى تلك اللحظة يجب ان يقوم المدافع بالتحرك مع المهاجم كظله وان يتتبع حركة الكرة ليشتت انتباه لاعب الارتكاز المهاجم، لو قام لاعب الارتكاز بالتمرير للاعب خارجى يجب علي المدافع ان يقوم بالخطو بعيدا عنه وباتجاه السلة وان يستخدم الخطوات الانزلاقية ليستعيد مكانه الدفاعي ليكون في وضع منع التمرير كما بالشكل المقابل (١٢: ١١٨: a).

ش (١٢: ١٧)

وبالعكس لو استلم لاعب الارتكاز الكرة بينما المدافع كان لا يزال في وضع منع التمرير فإن المدافع يقوم باستعادة مركزه الدفاعي ليكون مستعدا للدفاع علي الكرة وهذا يتطلب أن يقوم المدافع بالخطو بعيدا عن المهاجم نحو السلة ويعقب ذلك الخطو نحو الجانب الموجود به الكرة بالنسبة للمهاجم مع الاحتفاظ بالقدمين متوازيين مع الحد الجانبى كما بالشكل (١٢: ١٨: b).

a b

ش (١٢: ١٨)

نقاط إرشادية للدفاع ضد لاعب الارتكاز في المنطقة الوسطى والسفلية :

١. اللاعب المدافع يجب أن ينحرف عن خط الدفاع نحو الحد النهائى وان يجبر لاعب الارتكاز المهاجم علي القيام بالتمرير أو أداء الارتكاز بعيدا عن السلة.

٢. على المدافع تجنب الاحتكاك مع لاعب الارتكاز المهاجم وذلك لتجنب حجزه وان يكون مستعدا لاستعادة المركز الدفاعى.

٣. أن يحتفظ المدافع بوضع الجسم منخفضا وان يكون مستعدا لو كانت الكرة لاتزال في اللعب ونقول للمدافع لا تفرد الركبتين أبداً.

٤. لاعب الارتكاز المدافع علي الكرة يجب أن يحتفظ بقدميه متوازيتان مع خط المنطقة الحرة وذلك لتجنب فتح زاوية نحو السلة بالنسبة للاعب المهاجم.

التدرج في تعليم الدفاع ضد لاعب الارتكاز في المنطقة الوسطى و السفلية :

١. الشرح وعمل النموذج للمفاهيم وأساليب الدفاع ضد لاعب الارتكاز الحائز علي الكرة ويحاول القيام بالتسجيل.

٢. التدريب لكيفية الدفاع علي الكرة من موقف (١ ضد ١) وهذا يتطلب من المهاجم القيام بما يلى:-

- أداء الارتكاز باتجاه الحد النهائى.
- الدوران ومواجه السلة.
- أداء الارتكاز نحو المنتصف.

ويؤدى لاعب الارتكاز المهاجم كل التحركات السابقة من المشى أولا بينما يقوم المدافع بالمشى والقيام بتنفيذ حركات القدمين،وبعد ذلك يتم التدرج بأن يصبح المهاجم اكثر قوة وفا علية.

٣. التدريب علي حركات القدمين الدفاعية لاستعادة المركز الدفاعي والتحول من الدفاع علي الكرة الى الدفاع ضد منع وصول التمريرة في موقف (٢ ضد ١) بوجود لاعب الارتكاز مهاجم وجناح.

٤. التدريب علي حركات القدمين الدفاعية لاستعادة المركز الدفاعي والتحول من وضع منع وصول التمريرة (من الجناح) إلى وضع الدفاع علي الكرة ونبدأ من الموقف الثابت للاعب الارتكاز المهاجم وعلى لاعب الارتكاز أن يقوم بتجميد الكرة للحظات عقب استلامها بينما يقوم المدافع باستعادة المركز الدفاعي وبعد ذلك يصبح لاعب الارتكاز المهاجم أكثر فا علية وقوة حيث يتسلم التمريرة ويقوم بمهاجمة السلة.

جـ- إعاقة التصويبة Blocking the shot

يجب تعليم إعاقة التصويبة كأسلوب دفاعى (تكنيك دفاعى) فقط لو أن المدرب يمتلك لاعبين قادرين علي استخدامه في ظروف المباراة، ويجب عليه اختيار اللاعبين القادرين علي تنفيذه، وهؤلاء اللاعبين مخصصين (معينين) لأداء هذا الدور،واللاعبين الآخرين عليهم عدم ترك أقدامهم للأرض أثناء الدفاع ولكن عليهم اتخاذ الوضع الصحيح لتنفيذ الحجز الدفاعي ويفضل بعض المدربين استخدام إعاقة التصويبة كأسلوب إرهاب للفرق المنافسة حيث يقوم كل لاعبي الفريق بالوثب وإعاقة التصويب كلما أمكن ذلك،وهذا الأسلوب سيكون ناجحا فقط لو أنه سيجعل اللاعبين المنافسين يتسرعون في إطلاق الكرة خوفا (تجنبا) لعدم إعاقتها،وليس القيام بالتصويب لتجنب الإعاقة أو تشتيت الكرة أثناء انطلاق التصويبة (تطيرها) ويجب الحذر أثناء استخدام هذا الأسلوب من الدفاع وذلك لتجنب ارتكاب الأخطاء الشخصية والمرتبطة بترك قدم المدافع للأرض.

وفى غضون الأساليب الدفاعية حيث يكون التركيز علي اتخاذ الأماكن الجيدة للمتابعة بدلا من إرهاب المصوب عن طريق إعاقة التصويبة ، يتم توجيه اللاعبين نحو حجز المهاجم لو كانت الظروف تسمح بذلك وهنا نأتى لعمل مقارنة بين الطريقتين حيث من غير الشائع أن يقوم الفريق بأداء من أربع إلى خمس إعاقات للتصويب Blocked Shots في كل مباراة ولكن نضع في الاعتبار ان معظم الفرق تكون نسبة نجاح تصويبها ما بين ٤٠٪–٥٠٪ واجمالى عدد التصويبات يصل الى ٦٠ تصويبه في المباراه بما يعنى ان هناك ٣٠ تصويبه فاشلة وان هناك ٥ مرات لاعاقة التصويب لذا فمن الأفضل التركيز علي النسبة الأعلى وهى التصويبات الفاشلة والقيام بالمتابعة بدلا من إعاقة التصويب.

وهناك العديد من العوامل التي يجب أن تتحقق لنجاح إعاقة التصويب:–

– يجب أن يكون المدافع متقدم عن الكرة وان ينحرف المدافع عن خط الدفاع باتجاه الجانب الذي يصوب منه المهاجم ليعوق التصويبة فقط وليس جسم اللاعب المصوب أثناء قيام المصوب بمتابعة التصويب بواسطة الذراع (Follow-Through)

– يجب علي المدافع ان يتعامل مع الكرة ويتصل بها بمجرد ان تترك يد اللاعب المصوب وذلك يتم بالوثب أعلى من المهاجم أو أن يكون المدافع أطول نسبيا من المهاجم.

– يجب إعاقة الكرة بواسطة كف اليد والرسغ وليس ضربها بحركة الذراع ككل.



ش (١٢:١٩)

- على المدافع الهبوط علي الأرض في المحور العمودى وليس بالميل علـي المصـوب وذلك لتجنب ارتكاب الأخطاء الشخصية،والحصول علي المكان الجيـد للمتابعـة الدفاعية كما بالشكل (١٢: ١٩).

نقاط إرشادية لإعاقة التصويبة:

١- المدافع يجب أن يكون أمام الكرة وان ينحرف نحو الجانب الذي به الكرة ليكون في مكان يمكنه فيه إعاقة التصويبة.

٢- تشجيع المدافع أن تظل عينيه علي الكرة حتى لحظة إعاقتها.

٣- على المدافع ان يتجنب حركة الذراع ككل التي يمكن أن تؤدى إلى ارتكاب الأخطـاء الشخصية وتجعل المدافع في المكان الدفاعي غير المناسـب(Out Of Position) للعبة التالية.

٤- تحديد لاعبين معينين يؤدون إعاقة التصويب لو كانوا في الأماكن المناسبة وعلى بقية اللاعبين ان تظل أقدامهم علي الأرض، وأن يتخذوا الأماكن الصحيحة للمتابعة.

التدرج في تعليم إعاقة التصويب:

١. الشرح وعمل نمـوذج للمواقـف المناسـبة لأداء إعاقـة التصويـب وكيفيـة أداء التكنيـك السليم لذلك.

٢. مع استخدام مصوب ثابت نسمح للمدافع الموجود في مكان مناسب بإعاقة التصويب.

٣. من موقف (٢ ضد ١) بوجـود لاعـب ممـرر وآخـر مصـوب وبمجـرد أن يتـم التمريـر للاعب المصوب يقوم المدافع باستعادة المكان الدفاعي ويجب علي المصوب أن يحـاول

التصويب من كلا الجانبين لأن موقف الدفاع علي الكرة سوف يتغير ويؤثـر علـي وضع المدافع بالنسبة للذراع المصوبة.

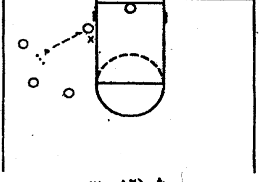
٤. السماح للاعب المهاجم أن يصبح أكثر فا علية في الخـداع أولا أو الاخـتراق والدخـول نحو السلة قبل القيام بالتصويب والمدافع يعدل من أوضاعه بناء علي ذلك.

أنشطة وتدريبات للدفاع ضد لاعب الارتكاز

<u>(١٢: ١) التدريب القاتل للاعبي الارتكاز (Post Killer)</u>

الغرض: التدرب علي منع وصول التمريرة للاعب الارتكاز المهاجم.

الأدوات: ثلاث أو أربع كرات.



ش (١٢: ٢٠)

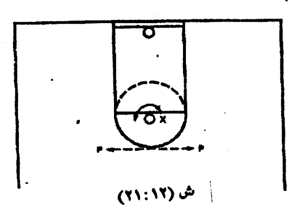
الإجراءات: نضع لاعب ارتكاز مهاجم في المنطقة الوسـطى أوالسـفلى للمنطقـة الحـرة ويظـل هـذا المهاجم ثابتا بينما يقوم المدافع بعمل الدفاع لمنع وصول التمريرة له (Denies) وذلك عن طريـق تشتيت الكرات والتمريرات المستمرة في الوصـول إليه، ويمكن للاعبين الآخرين الاستمرار في إمداد لاعب الارتكاز بـالكرات كمـا بالشـكل (١٢: ٢٠)، ويستمر التدريب لمدة ٣٠ ثانية وبعد تحسن مستوى الدفـاع نسـمح للمـهاجم بأن يصبح أكثر قوة، مع التأكيد علي التدريب من كلا جانبى الملعب.

<u>(١٢: ٢) تدريب (٣ ضد ١) منع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) (3 on 1 post Denial)</u>

الغرض: التدريب علي الدفاع ضد لاعب الارتكاز في المنطقة العليا عندمـا تكـون الكـرة علي بعد تمريرة واحدة ثم استعادة المكان الدفاعي، والدفاع علـي اللاعـب عندمـا تكـون الكرة معه.

الأدوات: من أربع الى ست كرات سلة.

الإجراءات: يوضع لاعب الارتكاز المهاجم عند خط الرمية الحرة مع وجود لاعبان خارجيان يقومان بالتمرير كما بالشكل (١٢: ٢١).



ش (١٢: ٢١)

يقوم المدافع بمنع التمرير(Denial) من الجهة التي بها الكرة ثم يغير من وضعه الدفاعي نحـو الجهـة العكسية حيث يتم تمرير الكرة، ولو استلم لاعب الارتكاز المهاجم الكرة فهو يحاول القيام بالتسجيل بينما يتحول اللاعب المدافع ليكون مدافعا ضد لاعب مهاجم حائز علي الكرة.

إذا حصل المدافع علي الكرة فهو يعيدها الى اللاعبان القائمان بالتمرير وبسرعة يقوم باتخاذ وضع منع التمريرة بينما يقوم لاعب الارتكاز المهاجم باتخاذ وضعه عن خط الرمية الحرة، ولابد من وجود عدة كرات حتى تظل مجموعة اللاعبين في حركة مستمرة حيث يقوم اللاعب المدافع بتشتيت الكرات (التمريرات) بعيد،ويستمر التدريب لمدة ٣٠ ثانية.

– وللتنويع يجب تبديل أماكن اللاعبين الممررين ولاعب الارتكاز، وأن نسمح للاعب الارتكاز المهاجم بالقيام بالقطع لاستلام التمريرة أو أن نقوم بأداء العاب معينة متفق عليها ومع تقدم مستوى الدفاع نسمح للهجوم بأن يصبح أكثر فا علية وقوة.

الفصل الثالث عشر

دفاع رجل لرجل

دفاع رجل لرجل

المفاتيح الرئيسية لدفاع الفريق تشمل الإدراك (الوعي) – الاستجابة والاتصال.

فاللاعبون المدافعون بعيداً عن الكرة يجب أن يكونوا على وعى كامل بحركة الكرة وأن يتعلموا كيفية الإدراك والتعرف على مراكزهم الدفاعية بناء على مكان وجود الكرة سواء أكان ذلك وفق مصطلح منع التمرير (Denial) أو البقاء في مراكزهم في الجانب الضعيف (Weak Side) بعيداً عن مكان وجود الكرة، والوعي الكامل بما يحدث داخل الملعب والتعرف على أغراض وأهداف المنافسين بصورة فعالة يحسن من استجابة اللاعب وكذلك من زمن رد الفعل لكل اللاعبين المدافعين كما أن الاتصال بين أفراد الدفاع يشير إلي وعيهم بالموقف الدفاعي وتوقعهم لما قد يحدث واليقظة والوعي بالدور الدفاعي لكل أفراد الدفاع.

وفى هذا الفصل سيتم مناقشة الموضوعات الدفاعية التالية:

- التحول الدفاعي .Defensive Transition
- المساعدة الدفاعية Help Defense.
- الدفاع ضد ألعاب الستار Defense Against The Screen.
- المفاهيم الدفاعية في دفاعات رجل لرجل 5 on 5 Defensive Concepts

١- التحول الدفاعي Defensive Transition

أي تغيير في حيازة الكرة من الهجوم إلي الدفاع يؤدى إلي التحول الدفاعي، وإذا رجع الدفاع إلي المراكز الدفاعية في نصف الملعب الخلفي (الدفاعي) قبل أن تكون الكرة في مكان مناسب للتصويب فعلى اللاعبين المدافعين القيام بتنفيذ واجباتهم

الدفاعية العادية ولو لم يتمكن أي من الخمسة مدافعين من الرجوع للمراكز الدفاعية قبل أن تصل الكرة لمكان مناسب للتصويب فعلى بقيه المدافعين تعديل أوضاعهم لمنع الكرة من التوغل واستمرارية الاختراق نحو السلة، وهذا هو التركيز والواجب الأساسي أثناء التحول الدفاعي والأولويات الدفاعية في غضون التحول الدفاعي تشمل حسب التسلسل ما يلي:

- التحكم في اتجاه الكرة ومنع الاختراق والتوغل.
- حماية حارة التمرير القريبة والأكثر احتمالاً أن يتم الاختراق والدخول منها.
- حماية الجانب الضعيف أو المنطقة ذات نسبة التسجيل الضعيفة.

وعلى الفريق المدافع ألا ينتشر في الأماكن البعيدة عن التسجيل حتى يعود بقيه المدافعين لأماكنهم المعتادة وأن يكون هناك ضغط دفاعي وتوجيه للكرة، وهناك ثلاث أساليب أوليه لمنع إصابة السلة بصورة سريعة أثناء التحول الدفاعي:

- توجيه الكرة والضغط عليها.
- تغطيه المهاجمين المتقدمين عن مستوى وجود الكرة.
- حماية مناطق التسجيل ذات النسبة العالية بسرعة على قدر الاستطاعة.

أ- دور الأمان الدفاعي (Defensive Safety)

كل تشكيل هجومي يجب أن يصمم بوضع لاعب في التشكيل بحيث يكون مركزه بين لاعبي الفريق المنافس وسلة الفريق كما ذكرنا في الفصل (٧) وهذا اللاعب يسمى لاعب الأمان الدفاعي (Safety) وهو يبقى غالباً في المنطقة الممتدة فيما وراء خط الرمية الحرة وحتى منتصف الملعب، ولا يتحرك أبدا

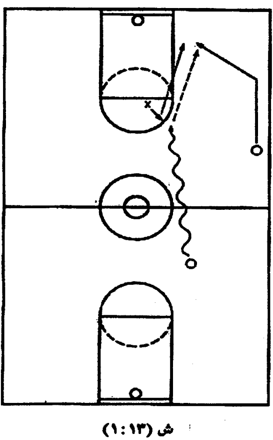
للحصول على الكرات المرتدة الهجومية بحيث إذا حصل الفريق المنافس على الكرة فإنه يصبح الأمان الدفاعي بحيث يصبح دوره البقاء بين مكان وجود الكرة وسلته وذلك لعدم تشجيع اللاعب الحائز على الكرة من التوغل والاختراق لمسافة كافية وحتى يحصل هذا اللاعب على المساعدة الدفاعية.

وليس من المناسب أن يحاول هذا المدافع والاستيلاء على الكرة ما لم يكن هناك مدافع آخر خلفه في مكان يمكنه من القيام بالمساعدة لو احتاج لذلك حيث أن فرصة عدم الحصول على الكرة أو أن يهرب المهاجم من المدافع ستكون كبيرة بدون وجود المساعدة الدفاعية.

والهدف الأساسي للدفاع في حالة الزيادة العددية للهجوم الخاطف هو جعل المهاجمين يرتكبون الأخطاء بأنفسهم ومحاولة التواجد في مراكز تسمح بالاستفادة من هذه الأخطاء، فلو أن الكرة تحركت بسرعة قبل عودة جميع المدافعين فلا بد من عمل بعض التعديلات الدفاعية، وعلى اللاعب الذي يتولى مسئولية التوازن الدفاعي وهو القائم بدور لاعب الأمان الدفاعي أن يقوم بالنداء على بقية زملائه للرجوع وتغطيه الأماكن التي يقوم الهجوم بالاختراق منها فهو اللاعب المدافع الوحيد الذي يتمكن من رؤية بقية التسعة لاعبين ولو كان هناك زيادة عددية للمهاجمين أثناء الهجوم الخاطف فإن أولى مسئوليات هذا اللاعب هو منع وصول التمرير لآخر لاعب مهاجم وذلك أثناء تحرك الكرة نحو سلته، ومع ذلك فلو أن الكرة لم يتم حراستها فعلى هذا اللاعب أن يتولى تلك المسئولية كلما اقتربت الكرة من سلته وربما يبدأ في الضغط على الكرة وتوجهها عندما تصل إلي منطقة قوس التصويب بثلاث نقاط وهذا غالباً ما يكون في موقف الهجوم (٢ ضد ١) وهو أحد المواقف الصعبة للمدافع، في موقف (٢ ضد ١) على اللاعب المدافع أن يكون

في مركز يسمح له بحراسة اللاعب المهاجم الحائز على الكرة عند دائرة الرمية الحرة وأيضا يكون قادراً علي حراسة اللاعب بدون الكرة لو استلم التمريرة، ولمحاولة الدفاع ضد اللاعبان فعليه القيام بالأتي:

- السماح للاعب المهاجم بالقيام بالمحاورة أطول فترة ممكنة وذلك لإعطاء الفرصة للزملاء المدافعين بالعودة لأماكنهم الدفاعية المناسبة.

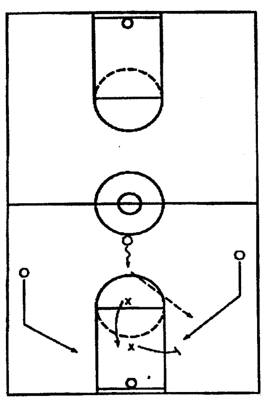


ش (١٣: ١)

- حماية المنطقة ذات نسبة التسجيل العالية وعدم الدفاع بعيداً عن السلة أكثر من اللازم.
- محاولة دفع اللاعب المهاجم لإنهاء المحاورة ومسك الكرة خارج منطقة التصويب المفضلة لديه ثم بسرعة محاولة منع التمرير من خلال تغطيه حارة التمرير المتحمل التمرير إليها.
- دفع الكرة بعيداً عن السلة ونحو أقرب ركن للملعب مع محاولة تنفيذ الدفاع في الجانب القوى ومساعدة دفاعية في الجانب الضعيف كما بالشكل (١٣: ١)، لو أمكن ذلك.

ولو تم حراسة الكرة من قبل زميل مدافع أثناء موقف الهجوم الخاطف وكانت هناك زيادة عددية للمهاجمين فإن لاعب الأمان الدفاعي يكون مسئولا

عن حراسة الحارة التي يتم منها الاختراق، وهذا قد يكون أكثر تعقيداً لو كان هناك أكثر من لاعب مهاجم بدون الكرة وذلك في موقف (٣ ضد ٢) على سبيل المثال، حيث يقوم اللاعب المسئول عن الأمان الدفاعي بما يلي:


ش (١٣: ٢)

- أن يكون في مكان متوسط بين اللاعبين المهاجمين المتقدمين عن مستوى الكرة لو كان مطلوب منه حراسة أكثر من لاعب مهاجم.
- محاولة قطع التمريرة إذا قام المهاجم بالتمرير لزملائه مبكراً وظل بعيداً عنهم
- حراسة المهاجم الذي استلم أول تمريرة لو تم تنفيذ ما يسمى بتمريرة الاختراق penetrating pass كما بالشكل (١٣: ٢).

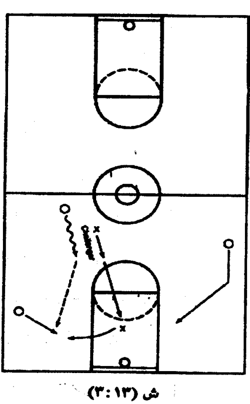
ب- حراسة الكرة: ويعنى ذلك حراسة اللاعب المهاجم المحاور وذلك لمنع تمريرة الاختراق الطويلة وفى عمق دفاعات الفريق ويمكن تكليف لاعب معين بتنفيذ هذه المهمة وليكن اللاعب رقم (٢) أو أقرب لاعب للكرة أثناء إخراج أول تمريرة عقب المتابعة التي قام بها الفريق المنافس، ودور اللاعب المدافع هنا هو توجيه الكرة نحو أحد جانبي الملعب مع التشويش اللازم لمنع أداء التمريرة واحتواء الكرة لأطول فترة ممكنة وذلك للسماح للزملاء المدافعين باتخاذ المراكز الدفاعية المناسبة.

واللاعب الذي يحرس الكرة (Challenger) يجب أن يحاول أن يكون بجـوار الكرة مع توجيهها لأحد أجناب الملعب وعدم محاولـة الاسـتيلاء علـى الكـرة والمخـاطرة بأن يمرق المهاجم منه ولكن بدلاً من ذلك عليه محاولة احتواء الكرة والمهاجم حتى يكون الزملاء المدافعين في أماكن تمكنهم مـن القيـام بالمسـاعدة، ولاحتـواء الكـرة علـى اللاعـب المدافع تنفيذ الآتي:

● الانحراف عن خط الدفاع نحو الجانب الداخلي للاعـب المحـاور مـع دفـع الكرة نحو الحـد الجـانبي ولأقـرب ركـن للملعب.

● البقاء على بعد ٦ أقدام تقريباً بعيـداً عن المحاور وذلك لتجنب هروب المهاجم وفى نفس الوقت يكون قادراً على الضغـط على الكرة لمنع أداء التمريـرة الطويلـة لـو كان ذلك ضرورياً.

● أداء حرة الطعن نحو المحـاور كلمـا أمكن ذلك وذلك لجعله يؤدى المحاورة في المكان وهذا يبطئ من الهجوم الخاطف.



ش (٣:١٣)

وعلى المدافع ملازمة المحاور وعدم تركه إلا بعد أداء التمريرة، وفى حالة الزيادة العددية للمهاجمين فإن المدافع الـذي يحـرس الكـرة لا يتـابع التمريـرة ولكنه يتحرك نحو السلة في حارة منتصف الملعب منتظراً أداء التمريرة الثانيـة، ولاعب الأمان الدفاعي أو أي لاعـب مدافـع آخـر يكـون موجـوداً بـين المسـتلم

والسلة هو المسئول عن حراسة هذا اللاعب المستقبل للكرة كما بالشكل (٣:١٣).

جـ- شغل حارات الجانب الضعيف: بقيه اللاعبين الثلاثة (الذين لا يقومون بأداء دور الأمان الدفاعي أو حراسة الكرة) مسئوليتهم حراسة اللاعبين المهاجمين البقاء في المراكز الدفاعية البعيدة عن مكان الكرة (أكثر من تمريرتين)، ولو كان هناك توجيه دفاعي للكرة وزيادة للمهاجمين عن المدافعين أثناء الهجوم الخاطف فإن بقية الثلاثة مدافعين عليهم شغل الجانب الضعيف ويجب شغل حارة التمرير المتحمل تمرير الكرة إليها أولا وهى عاده ما تكون حارة المنتصف أو باتجاه الحد النهائي للملعب وغالباً ما يتم شغل الحارات الخارجية في الجانب الضعيف كآخر مراكز يتم الدفاع عنها وعلى المدافعين الكلام والاتصال مع بعضهم البعض أثناء رجوعهم لمنتصف الملعب والإشارة إلي المراكز يشغلها المهاجمون في النصف الهجومي وعلى المدافعين حراسة المهاجمين بأسلوب الالتقاط (Pick Up) بحيث يحرس كل مدافع اقرب مهاجم له وذلك أثناء التحول الدفاعي والبقاء مع هؤلاء المهاجمين حتى تصبح الكرة ميتة (Dead Ball) ويتمكن المدافعون من العودة لحراسة المهاجمين المكلفين بحراستهم أصلاً.

نقاط إرشادية للتحول الدفاعي:

١- الهدف الأساسي للدفاع أثناء التحول الدفاعي هو عودة الخمسة مدافعين لمراكزهم الدفاعية ومواجهة الكرة عند دخولها لمنطقة التسجيل.

٢- احتواء الكرة ومنع التمريرات من الوصول للحارات التي يتم منها الاختراق هي من أكثر الجوانب الهامة للتحكم في الهجوم الخاطف.

٣- اللاعب المكلف بتأمين التوازن الدفاعي (الأمان الدفاعي) هو الموجه لبقية زملائه وعليه التحدث معهم باستمرار.

٤- لابد من حدوث الاتصال اللفظي بين اللاعبين وتحديد المراكز التي سيقومون بشغلها أثناء التحول الدفاعي أثناء عبورهم لخط منتصف الملعب فعلي المدافعون النداء بكلمات مثل:

أنا أحرس الكره "أنا أتولى حراسة المنطقة العميقة – عليك أن تتولى حراسة اللاعب رقم ١٥ – أنا في الجانب الضعيف"

٥- يجب التدريب على التحول الدفاعي من كل المواقف حيث يحدث هناك تغيير في مواقف حيازة الكره.

التدرج في تعليم التحول الدفاعي:

١- الشرح وعمل النموذج للتحول الدفاعي في موقف (٥ ضده)ويتم ذلك بالمشي.

٢- شرح دور اللاعب الذي يقوم بدور التوازن الدفاعي (الأمان الدفاعي)ضد لاعب مهاجم من موقف (١ ضد ١) ثم من موقف (٢ ضد ١) مع السماح للاعبين المهاجمين بأن يصبحوا أكثر قوة وفاعلية بعد تحسن قدرات المدافعين في التحول الدفاعي.

٣- إضافة لاعب مدافع لحراسة الكرة (Challenger) مع اللاعب الذي يؤدى دور الأمان الدفاعي وتنفيذ موقف (٢ ضد ٢) حيث يقوم المهاجم الذي استلم أول تمريرة عقب المتابعة بالمحاورة حتى قمة دائرة الرمية الحرة ويقوم المدافع الذي يتولى حراسة الكرة الدفاع عليه واحتواء الكرة ويحاول التمرير إلي الزميل في مركز الجناح والذي يتولي حراسته المدافع المكلف بأداء دور التأمين الدفاعي وكذلك يتم

تنفيذ موقف (٣ ضد ٢) حيث يستطيع المهاجم الذي حصل على الكرة أن يمرر الكرة إلي أي من الجناحين ونسمح للمهاجمين بالقيام بالتسجيل وذلك عقب تنفيذ تلك التحركات من المشي أولا.

٤- إضافة لاعب مدافع في الجانب الضعيف لكلا من اللاعب الذي يتولى حراسة الكرة واللاعب المكلف بتأمين الدفاع ويقوم المدافعون بالمشي أولاً للوصول إلي مراكزهم الدفاعية ثم بعد ذلك نزيد من سرعة الأداء ويحاول المهاجمون القيام بالتسجيل.

٥- أداء التحول الدفاعي من موقف (٥ ضد ٥) بالمشي أولا قبل السماح للهجوم بالتسجيل، والمدافعون يحاولون تغيير حيازة الكرة سواء بجعل المهاجمين يرتكبون أخطاء فقد الكرة أو بالحصول على الكرات المرتدة الدفاعية.

٢- المســـاعدة الدفاعية (Help Defense)

يحدث موقف المساعدة الدفاعية عندما يتفوق المهاجم الذي معه الكرة على المدافع ويتجه نحو السلة، ويشترك الخمسة مدافعين في المساعدة الدفاعية، وهناك أربعة تعديلات أساسية في المساعدة الدفاعية هي:

- المدافع الذي هرب منه المهاجم عليه أن يتحرك نحو قلب (منتصف) الملعب ليتولى حراسة لاعب مهاجم غير مراقب دفاعياً.
- اللاعب المدافع القريب من الكرة يتجه نحو الكرة لإيقاف التوغل ثم تولى حراسة المهاجم الأصلي المكلف بحراسته.
- المدافع في الجانب الضعيف يترك المهاجم المكلف بحراسته ليكون مستعداً للدفاع ضد المهاجم الذي معه الكرة.

- اللاعبون المدافعون الموجودين بالمنطقة العليا عند قوس دائرة الرمية الحرة يقومون بتنفيذ الدوران نحو الجانب الضعيف مع السقوط نحو الحد النهائي لمنع حدوث التمريرات لتلك المناطق.

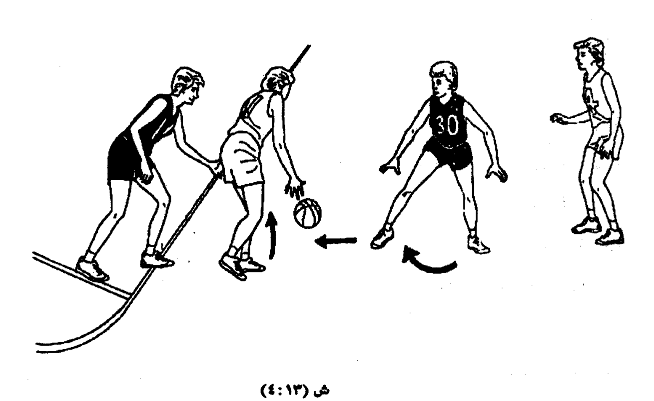
والتعديلات الضرورية لعمل المساعدة الدفاعية يجب أن تبدأ مبكراً وبمجرد أن يبدأ المهاجم في المحاورة نحو السلة، والمساعدة الدفاعية يمكن أن تتم من اللاعب الموجود في الجانب الذي به الكرة أو من الجانب الضعيف.

أ- المساعدة الدفاعية في المراكز الخارجية حول حدود المنطقة الحرة في الجانب الذي به الكرة (Perimeter Help-Ball Side)

مصطلح الجانب الذي به الكرة يشير إلي اللاعبين الموجودين على بعد تمريرة واحدة من الكرة، والمساعدة تشير إلي المساعدة الدفاعية المقدمة للزميل المدافع عندما يقوم المهاجم المحاور بالتحرك نحو السلة والمدافع عليه لا يمكنه السيطرة على تحركاته، والمساعدة الدفاعية في الجانب الذي به الكرة هي المساعدة التي يقدمها المدافعون الذي كانوا في موقف منع التمرير (Denial) والمسئولية الأولية عليهم هي منع التوغل والاختراق.

وبمجرد إيقاف المحاور فعلى المدافعين سرعة العودة وتغطية المهاجمين الأصليين المكلفين بحراستهم، وفي أي وقت يقوم اللاعب المهاجم في المنطقة الخارجية بالمحاورة نحو السلة يقوم المدافع الموجود باتجاه الكرة بالتحرك نحو الكرة وذلك يعمل على تقليل المساحة التي تتم المحاورة فيها ويساعد في عدم تشجيع المهاجم على الاستمرار في الدخول والاختراق نحو السلة،

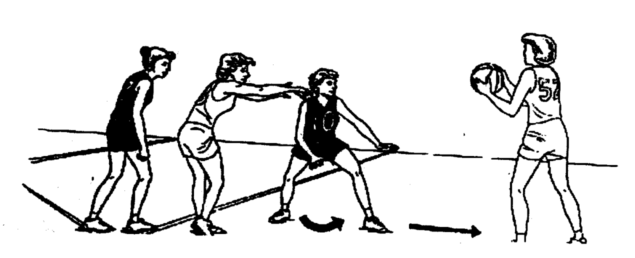
والأسلوب الفني (تكنيك) فتح خطـوة الدفـاع (Open) لمواجهـة الكـرة تشـتمل على حركة المدافع من وضع منع التمريـر (Denial) باسـتخدام الارتكـاز الخلفـي علـى القدم البعيدة عن الكرة ويعقب ذلك خطوة انزلاق لو كان ذلك ضروريـاً ليكـون في مركـز بين الكرة والسلة واليدين منخفضتين مع ثنى الركبتين لإعطاء المدافع الفرصـة للاسـتيلاء على الكرة أو تشتيت المحاورة كما بالشكل (١٣ : ٤).



ش (١٣ : ٤)

ومسئولية المدافع الذي يقوم بالمساعدة في الجانب الـذي بـه الكـرة هـو إيقـاف الاختراق حتى يتوقـف المـهاجم عـن المحـاورة، وإذا لم يكـن هنـاك مدافـع آخـر يتـولى مسئولية حراسة الكرة فإن هذا المدافع يظل مع الكرة ولكن إذا قام المدافـع في الجـانب الضعيف بحراسة الكرة فإن هذا المدافع عليه العودة لتغطيه المهاجم الأصلـي الـذي كـان مكلف بحراسته وإذا كان هذا المهاجم في مكان أبعد عن السـلة عـن مكـان وجـود الكـرة

فإن هذا اللاعب الذي يؤدى المساعدة الدفاعية يمكنه العودة مرة ثانية نحو هذا المـهاجم ويتخذ وضع وقفه الاستعداد المغلقة (Close) بحيث يكون في موقف منـع التمريـر كما بالشكل (١٣ : ٥).



ش (١٣ : ٥)

وعند تنفيذ التغطية الدفاعية فعلى المدافـع تجنـب إدارة ظـهره بالكـامل للكـرة فالاختيارات المتاحة للاعب المهاجم هي القيام بالتمرير أو التصويـب عقـب مسـك الكـرة من المحاورة وعلى المدافع أن يرى الكرة باستمرار.

نقاط إرشادية للمسـاعدة الدفاعيـة في المراكـز الخارجيـة حـول حـدود المنطقـة الحـرة في الجانب الذي به الكرة:

١ – على المدافع الذي يتولى حراسة المهاجم الذي معه الكرة أن يتعلم القيام بالنداء (مساعدة) وذلك مباشرة عقـب قيـام المـهاجم بالمحـاورة والدخـول باتجـاه السلة وذلك حتى ولو أن هذا المهاجم لم يتفوق عليه ويتخطاه.

٢- على المدافع الذي يقوم بالمساعدة الدفاعية أن يفتح الخطوة أولاً بدلاً من استخدام اليدين.

٣- عند العودة للتغطية الدفاعية على المهاجم الأصلي الذي كان المدافع القائم بالمساعدة يتولى حراسته يقوم المدافع أولاً بالتحرك لمسافة تبعد ٣ قدم عن هذا المهاجم ثم بعد ذلك يتخذ وضع منع التمرير (Denial).

٤- على اللاعبين المدافعين إدراك أن هناك لاعب مهاجم غير مراقب دفاعياً أثناء حدوث موقف المساعدة الدفاعية لان إيقاف المحاور هو المهمة الأولى للمدافعين، ولذلك فاللاعبين المهاجمين البعيدين عن السلة هم الذين يمكن تركهم بلا رقابة للحظات.

التدرج في تعليم المساعدة الدفاعية في المراكز الخارجية حول حدود المنطقة الحرة في الجانب الذي به الكرة:

١- الشرح وعمل نموذج لكيفية تنفيذ لمساعدة الدفاعية في حالة قيام المهاجم بالاختراق والدخول على السلة وتنفيذ حركات القدمين بالمشي أولا ثم العودة لتغطيه المهاجم الأصلي المكلف المدافع بحراسته.

٢- تنفيذ موقف (٢ ضد ٢) من المشي أولا وفيه يتخطى المهاجم الذي معه الكرة المدافع المسئول عن حراسته ويقوم المدافع القائم بالمساعدة بالفتح باتجاه الكرة لإيقاف الاختراق بينما يقوم المحاور بالتمرير إلي زميله الآخر، ثم نسمح للهجوم بعد ذلك بأن يكون أكثر قوة وفاعلية.

٣- إضافة لاعب مدافع في الجانب الضعيف وذلك لتكمله الصورة الدفاعية.

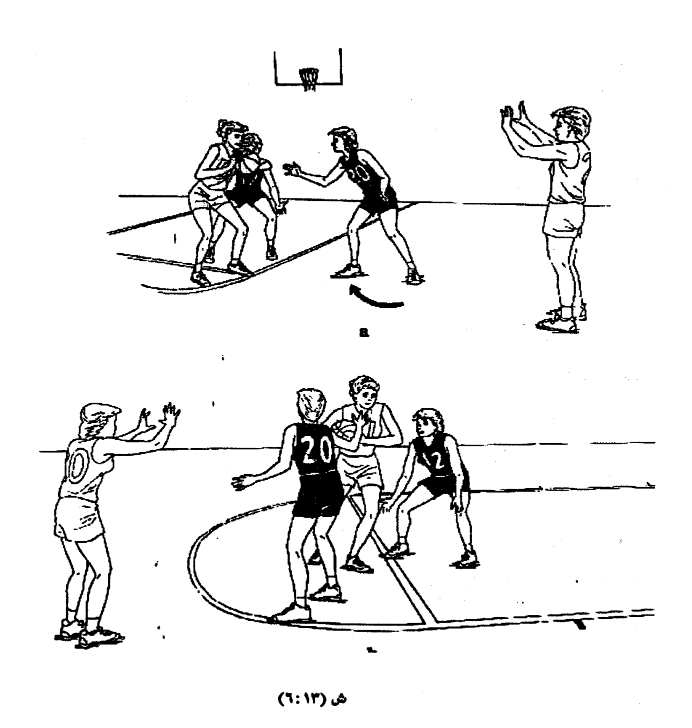
ب- الدفاع بالسقوط والمساعدة للاعب الارتكاز من الجانب الذي به الكرة (Drop Defense Ball Side Help)

إذا دخلت الكرة لأي من مراكز لاعبي الارتكاز (العليا-المتوسطة - السفلي) لابد من تطبيق الدفاع المزدوج بقدر الإمكان، ولو أن لاعب الارتكاز المدافع يؤدى الدفاع بأسلوب منع التمريرة (Denial) ووصلت التمريرة للاعب الارتكاز المهاجم فإن لاعب الارتكاز المدافع قد تم حجزه بين المنافس والسلة، وعلى أقرب مدافع خارجي القيام بالسقوط عن المهاجم الذي يحرسه باتجاه الكرة، ولو وصلت الكرة للاعب الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) فإن اللاعب المدافع الخارجي باتجاه الكرة عادة ما يكون لاعب مدافع يحرس صانع اللعب أو الجناح وعليه القيام بالسقوط للقيام بالمساعدة..

ويمكن للمدافع في مركز الجناح القيام بالمساعدة فقط لو كان المهاجم الذي يتولى حراسته في مكان بعيد عن السلة وليس بالقرب من المهاجم الذي معه الكرة كما بالشكل (١٣:٦:a). ويمكن للمدافع المسئول عن حراسة صانع اللعب السقوط نحو أحد الاجناب للاعب الارتكاز في منطقة البوست وذلك لتجنب حجزه بواسطة هذا اللاعب كما في الشكل (١٣:٦:b).

لو دخلت الكرة لمنطقة لاعب الارتكاز السفلي أو المتوسطة، فإن اللاعب المدافع الخارجي باتجاه الكرة وغالباً ما يكون في مركز الجناح، يقوم بالسقوط لعمل الدفاع المزدوج على الكرة، وحركات القدمين في الدفاع بالسقوط تبدأ بأن يفتح المدافع باتجاه الكرة باستخدام القدم البعيدة عن اللاعب الذي يتولى حراسته ويقوم بالانزلاق نحو لاعب الارتكاز المهاجم في البوست في محاولة لوضع المزيد من الضغط على اللاعب الحائز على الكرة مع استخدام الرؤية الجانبية لملاحظة اللاعب

المهاجم المكلف بحراسته مع بقاء الذراعين في مستوى وجود الكرة مـع وضـع راحـة اليد الأعلى لتقوم بنقر الكرة.



ش (٦:١٣)

وإذا تحرك لاعب الارتكاز بالقرب من السلة وبعيداً عن الكرة أو تحرك للجهـة العكسية من البوست للقيام بالستار فعلى هذا المدافع العودة لمكانة الأصلـي لتغطيـه المهاجم المكلـف بحراسـته، وأيضـا علـى المدافـع العـودة لتغطيـه المـهاجم المكلـف بحراسته لو تم تمرير الكره للخارج بعيداً عن منطقة البوست.

على لاعب الارتكاز المدافع مسئولية احتواء لاعب الارتكاز المنافس حتـى تصـل إليه المساعدة الدفاعية فعقب الخطـو للخلـف بعيـداً عـن لاعـب الارتكـاز المـهاجم عندما تصل الكرة إليه، على المدافع محاولة التحكم في الاتجاه الذي سيتحرك إليه المهاجم ومنعه من التحرك السريع وهذه الاسـتراتيجية تعطـى اللاعـب المدافـع في المركز الخارجي الوقت الكافي للسقوط والضغط على الكرة..

نقاط إرشادية للدفاع بالسقوط والمساعدة من الجانب الذي به الكرة:

١- لإعطاء الوقت الكافي للسقوط والمساعدة يقوم لاعب الارتكاز المدافع بالرجوع للخلـف واحتـواء لاعـب الارتكـاز المنـافس وذلـك لمنـع قيامـه بـالحجز أو التحرك السريع نحو السلة.

٢- اللاعب المدافع في المركز الخارجي يجب أن يفتح باتجاه الكـرة مـع عمـل الضغط على الكرة بدون ارتكاب خطاء شخصي.

٣- اللاعب المدافع في المركز الخارجي الذي يقوم بالسقوط يجب عليـه العـودة لتغطيه المهاجم المكلف بحراسته لو أن الكرة تحركت من منطقة البوست.

التدرج في تعليم الدفاع بالسقوط والمساعدة من الجانب الذي به الكرة::

١- الشرح وعمل النموذج للسقوط والمساعدة في كـلا المنطقتـين (منطقـة الارتكـاز السفلي والعليا).

٢- تنفيذ حركات القدمين بالمشي أولا بالنسبة للاعب الارتكاز المدافع وذلك أثناء استعادة المركز الدفاعي من وضع منع التمرير ثم إلي وضع الدفاع ضد لاعب معه الكره مع احتواء لاعب الارتكاز المهاجم ومنعه من الدخول على السلة.

٣- تنفيذ حركات القدمين بالمشي أولاً للمدافع في المركز الخارجي وذلك أثناء السقوط عند وصول التمريرة للاعب الارتكاز في المنطقة السفلية.

٤- السماح للاعبين المدافعين بمنع وصول التمريرة للاعب الارتكاز في منطقة الارتكاز السفلي وإذا استلم لاعب الارتكاز المهاجم التمريرة فيجب على المدافعين استعادة مراكزهم الدفاعية بحيث يتم الضغط على الكرة بعد أداء السقوط نحو لاعب الارتكاز والعودة لتغطيه المهاجم المكلف بحراسته في الخارج إذا تم تمرير الكرة للاعب المهاجم في الخارج - يمكن للمهاجمين القيام بالتسجيل.

٥- تنفيذ حركات القدمين للاعب الارتكاز المدافع في منطقة البوست وذلك لاستعادة المركز الدفاعي عقب استلام لاعب الارتكاز المهاجم للكرة حيث يقوم باحتواء هذا اللاعب ونضيف حركات القدمين للاعب المدافع في المركز الخارجي بحيث يقوم بالسقوط نحو البوست سواء أكان ذلك من صانع اللعب أو من مركز الجناح ثم العودة لتغطيه المهاجم الأصلي المكلف بحراسته عند تمرير الكرة للخارج.

٦- السماح للاعبين في الاستمرار في اللعب حتى يحدث تغيير لحيازة الكرة أو يتم التسجيل للإصابة بواسطة لاعب الارتكاز المهاجم.

جـ- المساعدة من الجانب الضعيف Weak side Help

لو تفوق المهاجم الحائز على الكرة وتخطى المدافع وأكمل الاختراق والدخول باتجاه السلة فإن المدافع في الجانب الضعيف يجب أن يكون هو اللاعب الوحيد الموجود بين الكرة والسلة ومسئوليته حراسة اللاعب الذي معه الكرة وإيقاف الاختراق وهدف هذا اللاعب أن يسبق المهاجم نحو المنطقة بمعنى أن يصل إلي الجهة العكسية للمنطقة قبل أن تصل الكرة إليها وهذا المركز الدفاعي يجبر المهاجم على تمرير الكرة بعيدا عن السلة أو التسرع في التصويب.

وعلى اللاعب المدافع استخدام تكنيك الدفاع ضد لاعب معه الكرة والسابق شرحه حيث يقوم بمحاولة لإيقاف المحاورة بحيث يضع رأسه في مكان الكرة وأن ينحرف عن خط الدفاع باتجاه الكرة وأن ينادى "الكرة" بحيث يعرف زملائه المدافعين انه يتولى حراسة المهاجم الذي معه الكرة وعليه أن يحافظ على مركز ثقل الجسم منخفضا وأن يصل الذراعان والكفان لمستوى وجود الكرة أثناء المحاورة وذلك للعمل على إيقاف اللاعب المحاور، وإذا قام المهاجم بمسك الكرة فعلى المدافع الالتصاق به من منطقة البطن والنداء "كرة ميتة"وإذا قام المهاجم بالتصويب فعلية النداء "تصويبه " وأن يقوم بحجز المهاجم خلفه..

وهذا المدافع في الجانب الضعيف لا يرجع لتغطيه المهاجم الأصلي المكلف بحراسته حيث أنه تولى مسئولية حراسة المهاجم الذي معه الكرة، ومع ذلك فلو أن المهاجم المحاور مسك الكرة قبل الوصول لداخل المنطقة فإن المدافع الأصلي المكلف بحراسته غالبا ما يرجع لتغطيه وحراسة هذا اللاعب والسماح للاعب في الجانب الضعيف بالعودة لحراسة المهاجم الأصلي الذي كان مكلف أصلا بحراسته.

نقاط إرشادية للمساعدة من الجانب الضعيف:

١- على المدافع في الجــانب الضعيـف توقـع القيـام بالمسـاعدة وذلـك بـالتحرك نحـو الاتجاه الموجود به الكرة وذلك بمجرد أن يبدأ اللاعب المهاجم القيام بالمحاورة.

٢- لو أن المدافع في الجانب الضعيف اتخذ قراره بالتحرك لإيقـاف اللاعـب المحـاور فيجب القيام بتبديل الواجبـات الدفاعيـة مـع زميلـه المدافـع الآخـر الـذي كـان مسئول عن حراسة المحاور ولا يرجع لحراسة المهاجم الأصلي الذي كـان مكلـف بحراسته إلا بعد أن تكون الكرة متوقفة.

٣- على المدافع في الجانب الضعيف الالتزام باستخدام تكنيك الدفاع لحراسة المهاجم الحائز على الكرة وذلك للعمل على إيقاف الاختراق والدخول على السلة.

التدرج في تعليم المساعدة الدفاعية من الجانب الضعيف:

١- الشرح وعمل نموذج لكيفية المساعدة مـن الجـانب الضعيـف وذلـك باستخدام محاور ومدافع ضده ومهاجم في الجانب الضعيف ومدافع ضده.

٢- اتخاذ المركز الدفاعي وكذلك حركات القدمين للمساعدة الدفاعية ويتم ذلك من المشي أولا مع استخدام مـهاجم ثـابت في الجـانب الضعيـف ولاعـب سـلبي مهاجم معه الكرة ثم نسمح للمهاجم بأن يصبح أكثر فاعلية.

٣- المزج بين مفاهيم المساعدة من الجانب الضعيف، والدفاع ضـد الكـرة، وذلـك بشرح المفهومين معاً من خلال موقف (٣ ضد ٣)، ومرة ثانيـة نسـمح للـهجوم أن يصبح أكثر فاعلية وقوة.

د- اكتساب خطأ الاقتحام على المهاجم Taking the Charge

هناك حالات أثناء المساعدة الدفاعية لا يتوقف فيها اللاعب المحاور عندما يقوم المدافع في الجانب الضعيف بحراسة الكرة وذلك لعدة أسباب: إما لكون المهاجم غير قادر على التوقف والتحكم في حركته الأمامية ومعتقداً انه في الطريق الصحيح أو انه يحاول أن يرهب المدافع بالمهاجمة القوية للسلة.

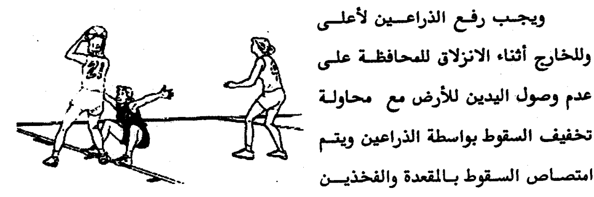
ولو قام المدافع باتخاذ مكانه القانوني قبل المهاجم بحيث تكون قدميه متوازيتان بحيث يكون بين الكرة والسلة وعليه أن يتخذ موقعه الدفاعي القانوني ويجعل المهاجم هو المسئول عن الاحتكاك وهذا سيؤدى إلي ارتكاب خطأ الاقتحام (Charging Foul).

وإذا لم يتخذ اللاعب مكانه القانوني الدفاعي بمواجهة اللاعب المستحوذ على الكرة قبل الاحتكاك فإن ذلك يسمى عرقله للمهاجم (Blocking Foul) والفرق بين الاقتحام والعرقلة خيط رفيع ويتوقف على أي من اللاعبان المدافع أم المهاجم هو الذي يتخذ موقعه أولا.

ولاتخاذ المكان القانوني الدفاعي يقوم اللاعب المدافع بالانحراف عن خط الدفاع نحو الجهة الموجودة بها الكرة مع ثنى الركبتين مع ضم الذراعين والكفين على الصدر والقدمان متوازيتان مع الكرة ومثبتان بقوة في الأرض.

وباستمرار المهاجم في الاتجاه نحو السلة على المدافع أن يستعد للاحتكاك وذلك بثني الركبتين وتقاطع الذراعين على الصدر لحماية الجسم من العنف المتوقع أثناء الاحتكاك وعلى المدافع البدء في السقوط حتى قبل أن يتم الاحتكاك مباشرة لتجنب زيادة وعنف الاحتكاك ويتم تنفيذ السقوط عن طريق الرجوع للخلف عن طريق الدفع

بالكعبين وخفض المقعدة نحو الأرض ثم الانـزلاق علـى الأرض للخلـف كمـا بالشـكل (١٣ : ٧).


ش (١٣ : ٧)

ويجـب رفـع الذراعــين لأعلــى وللخارج أثناء الانزلاق للمحافظـة على عدم وصول اليدين للأرض مع محاولـة تخفيف السقوط بواسطة الذراعين ويتـم امتصـاص السـقوط بـالمقعدة والفخذيــن عند انزلاق المدافع للخلف.

وربما يقوم المدافع بمرجحه الظهر أثناء تكمله الانزلاق، وعلى المدافع أن يكـون مستعداً لان يقوم المهاجم بالاستمرار في الحركة وقد يسقط على المدافع.

نقاط إرشادية لاكتساب خطأ الاقتحام على المهاجم:

١ – النقاط الأساسية لامتصـاص الاقتحـام يكـون ببقـاء المدافـع منخفضـاً مـع الدفـع للخلف على الكعبين وذلك قبل الاحتكاك مباشرة.

٢ – على المدافعين عدم إيقاف السقوط بواسطة الأيدي ولكـن بـدلاً مـن ذلـك عليـهم الانزلاق بواسطة المقعدة والرجلين مستخدمين أكـبر مسـاحة مـن الجسـم بقـدر الإمكان لامتصاص السقوط حيث يمكن حدوث إصابات من استخدام الذراعـين لإيقاف السقوط.

٣ – إرشـاد اللاعبـين برفـع الذراعـين والكفـين لأعلـى في الهـواء وذلــك لتجنــب استخدامها للهبوط وأيضا لإبراز خطأ الاقتحام للحكم، وأيضـا اسـتخدام الانـين والصرخات.

التدرج في تعليم اكتساب خطأ الاقتحام على المهاجم:

١. شرح وعمل نموذج لتكنيك اكتساب خطأ الاقتحام على المهاجم ويشمل ذلك توضيح متى ولماذا يتم استخدامه.

٢. تعليم اللاعبين كيفية السقوط من مواقف يتم ضبطها والتحكم فيها، ونسمح للاعبين بعمل دفعه خفيفة من الأكتاف للاعبين المدافعين أثناء البدء في السقوط من وضع الانثناء الكامل وعلي المدافعين رفع الذراعان جانباً لتجنب استخدامهما.

٣. تدريب المدافعين على السقوط بمجرد اقتراب المهاجم المحاور والتأكيد على البدء في السقوط قبل الاحتكاك بالمحاور والسماح للمهاجم بمهاجمة السلة بسرعة أكبر مما يستدعى من المدافع سرعة احتلال المكان الدفاعي للحصول على خطأ الاقتحام.

وبالنسبة للهجوم نشجع اللاعبين على استخدام التصويب من الوثب وتجنب التقدم والتحرك للأمام باتجاه المدافع.

هـ _ الدوران من الجانب الضعيف Weak Side Rotation

في أي موقف دفاعي يتطلب المساعدة من الجانب الضعيف أيضا يتطلب دوران اللاعبين المدافعين البعيذين عن الكرة لتغطيه (حراسة) اللاعبين المهاجمين في الجانب الضعيف، والدفاع يدور في اتجاه عكس الاتجاه الذي حدث منه الاختراق ولذلك فلو أن الاختراق نحو السلة يتم في اتجاه عقارب الساعة فإن الدوران الدفاعي يتم في اتجاه عكس عقارب الساعة ونحو الكرة والعكس صحيح.

ش (٨:١٣)

وفى غضون موقف المساعدة الدفاعية يكون هناك دائما لاعب مهاجم خالي من الرقابة الدفاعية وهذا اللاعب يجب أن يكون أبعد لاعب عن السلة وهناك عدة قواعد للدوران أثناء المساعدة الدفاعية كما بالشكل (١٣ : ٨).

- اللاعب المدافع الأخير الموجود بالجانب الضعيف هو المسئول عن حراسة اللاعب الذي معه الكرة.
- اللاعب التالي للمدافع الذي قام بالمساعدة يقوم بالسقوط للخلف باتجاه الحد النهائي لحراسة المهاجم الذي تركه المدافع القائم بالمساعدة.
- المدافع الموجود عند خط الرمية الحرة يقوم بالسقوط نحو الجانب الضعيف وفى المنتصف لمراقبة المهاجم في مركز الجناح.
- المدافع الموجود خارج قوس الرمية الحرة يقوم بالسقوط للخلف نحو منتصف المنطقة تقريباً.
- بمجرد أن يتولى المدافع الأخير الموجود في الجانب الضعيف مسئولية حراسة المهاجم الذي معه الكرة يحدث هناك تبديل (Switch) في حراسة المهاجمين المكلفين بمراقبتهم وذلك أثناء الدوران.
- المدافع الذي كان يتولى حراسة المهاجم الذي تفوق عليه وتحرك باتجاه السلة يجب أن يتحرك نحو منتصف المنطقة ويبحث عن المهاجم الخالي من الرقابة وغالباً ما يكون اللاعب المهاجم الموجود في مركز صانع اللعب، واللاعبون الموجود في الجانب الذي به الكرة لا يقومون بالدوران ولكن عليهم حراسة اللاعبين المكلفين بحراستهم.

نقاط إرشادية للدوران من الجانب الضعيف:

١- اللاعبون المدافعون الموجودين في المنطقة العليا في مقدمة تشكيل الدفاع عليهم السقوط لأسفل باتجاه الحد النهائي والاقتراب من أقرب مهاجم لهم بمجرد أن يبدأ المهاجم المحاور في الاختراق نحو السلة.

٢- اللاعب المدافع الذي كان يتولى حراسة المهاجم المحاور الذي قام بالاختراق نحو السلة عليه أن يقوم بمطاردته حتى يقوم المدافع في الجانب الضعيف بالوصول لمكان الكرة والنداء عليه " الكرة " مما يشير إلي أن مسئولية حراسة المهاجم الذي معه الكرة قد تم تبديلها، واللاعبون المدافعون المشتركين في الدوران من الجانب الضعيف عليهم تبديل المهاجمين الذين كانوا يتولون مراقبتهم في نفس الوقت.

٣- اللاعبون المشتركين في الدوران من الجانب الضعيف عليهم القيام بالسقوط لمراكزهم الجديدة حيث أنهم يحرسون لاعبين مهاجمين جدد فهم لا يزالون يدافعون في الجانب الضعيف.

التدرج في تعليم الدوران من الجانب الضعيف:

١- الشرح وعمل نموذج للدوران من الجانب الضعيف حيث يقوم المدافع في الجانب الضعيف بحراسة المهاجم الذي معه الكرة مع حدوث الدوران والتوازن الدفاعي للخمسة للاعبين.

٢- أداء الدوران من الجانب الضعيف بالمشي أولا من موقف (٣ ضد ٣) مع وجود ثلاثة لاعبين مهاجمين في مركز صانع اللعب – الجناح – لاعب الارتكاز السفلي في الجانب الضعيف.

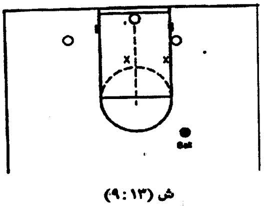
وبمجرد أن يقوم صانع اللعب بالتمرير إلي الجناح يقوم بالمحاورة والمروق من المدافع المسئول عن حراسته ويقوم لاعب الارتكاز الموجود بالجانب الضعيف

بالتحرك نحو اتجاه الكرة ويقوم المدافع الذي يحرس صانع اللعب بالسقوط نحو الحد النهائي لحراسة لاعب الارتكاز في الجانب الضعيف وعندما ينادى المدافع الذي قام بالدوران وتولى حراسة المهاجم المحاور بالنداء " كرة " يقوم المدافع الأصلي الذي كان يدافع على المحاور بالتحرك نحو منتصف المنطقة ويحرس صانع اللعب، يمكن للهجوم أن يصبح تدريجياً أكثر قوة وعنف..

٣- يمكن إضافة المزيد من اللاعبين بحيث يكون الموقف (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥).

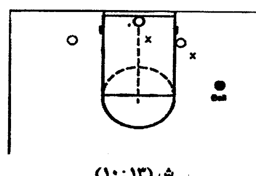
و- المساعدة للاعب الارتكاز من الجانب الضعيف Weak Side Help On Low Post

لو أن لاعب الارتكاز المدافع الموجود جهة الكرة يتولى حراسة المهاجم في منطقته بأسلوب البقاء كاملاً أمامه أو بأسلوب منع التمريرة من الوصول إليه فإن المدافع في الجانب الضعيف يقدم المساعدة الدفاعية مثلما كان يحدث في المساعدة من الجانب الضعيف للاعب الخارجي أثناء حدوث الاختراق،فلو كانت الكرة في المنطقة العليا فإن المدافع في الجانب الضعيف يتخذ مكانه بحيث يتحرك نحو منتصف المنطقة مع رؤية المهاجم الذي يراقبه كما بالشكل (١٣: ٩).



ش (١٣: ٩)

والأولوية للدفاع في هذا المركز هو منع القطع من الجانب الضعيف نحو الكرة بدلاً من عدم تشجيع أداء التمريرة الساقطة وأن يكون المدافع أيضا قريب بدرجة كافية لتقديم المساعدة لزميله للاعب الارتكاز إذا لزم الأمر.



ش (١٣: ١٠)

وإذا كانت الكرة موجودة بالمنطقة السفلية (أسفل امتداد خط الرمية الحرة) فإن المدافع في الجانب الضعيف يأخذ مكانه بحيث يكون أقرب للجانب الذي به الكرة وفى منتصف المنطقة كما بالشكل (١٣: ١٠).

والأولوية الدفاعية للاعب الموجود في هذه المنطقة هو أن يبقى قريباً من لاعب الارتكاز المهاجم وذلك لتشجيع عدم أداء تمريرة ساقطة إليه واللاعب المدافع التالي في الجانب الضعيف يقوم بالدوران على الفور ليكون في مكان يمنع فيه التمريرة من الوصول إلي المهاجم في الجانب الضعيف.

وإذا دخلت الكرة إلي لاعب الارتكاز السفلي، فإن المدافع في الجانب الضعيف يقوم على الفور بعمل دفاع مزدوج (Double Teams) على لاعب الارتكاز المهاجم وبقية المدافعون يقومون بالدوران وحراسة لاعبين جدد.

لو أن لاعب الارتكاز المدافع يتولى حراسة لاعب الارتكاز المنافس من الأمام وقام زميله المهاجم من مركز الجناح بتمرير كرة ساقطة إليه فإن المدافع في الجانب الضعيف عليه الانحراف عن خط الدفاع والبقاء خلف لاعب الارتكاز المهاجم وذلك لعدم تشجيع زملائه المهاجمين على أداء تمريرة ساقطة إليه كما ذكرنا سابقاً وعلى المدافع في الجانب الضعيف أن يحاول ضرب الكرة بعيداً عن هذا اللاعب قبل أن يتسلمها وأن يحاول تشتيت التمريرة كلما أمكن ذلك والهدف النهائي لأي مدافع بعيد عن الكرة هو منع المنافسين من استلام التمريرة وعلى المدافع في الجانب الضعيف أن يظل مع مكان وجود الكرة باستمرار وأن يكون كالمرآة بحيث تكون يديه مع مكان وجود الكرة باستمرار وذلك لو أن لاعب الارتكاز تسلم التمريرة وأن يمنع لاعب الارتكاز من

الدوران بعيداً عن السلة وأن يقوم بحجزه لو قام بالتصويب، ويجب عليه عدم الوقوف ورفع ذراعيه فقط

نقاط إرشادية لمساعدة لاعب الارتكاز من الجانب الضعيف:

١- اللاعب المدافع الأخير في الجانب الضعيف عليه تعديل أوضاعه وفق مكان وجود الكرة، وكذلك بناء على مكان لاعب الارتكاز المهاجم (لأعلى أو لأسفل) وكذلك مكان زميله لاعب الارتكاز المدافع (يقوم بمنع التمرير أو اللعب أمام لاعب الارتكاز المهاجم) وكذلك مكان وجود اللاعب المهاجم الذي يتولى حراسته (حارة التمرين).

٢- اللاعب المدافع التالي في الجانب الضعيف يجب عليه بدأ الدوران بمجرد أن تتحرك الكرة بالقرب من حدود المنطقة.

٣- المدافع في الجانب الضعيف يجب أن يتحرك نحو الجانب الذي به الكرة وحراستها لو أن الكرة دخلت للاعب الارتكاز في المنطقة السفلية (Low Post).

التدرج في تعليم المساعدة للاعب الارتكاز من الجانب الضعيف:

١- الشرح وعمل النموذج لكيفية المساعدة من الجانب الضعيف للاعب الارتكاز ويشمل ذلك اتخاذ المكان الدفاعي المناسب لعدم تشجيع اللاعب الخارجي المهاجم على القيام بالتمرير وأساليب منع وصول التمريرة الساقطة وأيضا كيفية تنفيذ الدفاع المزدوج.

٢- كيفية احتلال المراكز الدفاعية من المشي أولا وبوجود أربعة لاعبين مهاجمين في مراكز صانع اللعب - الجناح - لاعبا ارتكاز في المنطقة السفلية، حيث يقوم

اللاعبان الخارجيان بالتمرير فيما بينهما ببطء مما يسمح للمدافعين باتخاذ أماكنهم الدفاعية بصورة صحيحة، ويحاول المهاجمون فيما بعد إدخال التمريرة بشكل مباشر للاعب الارتكاز في الجانب الذي به الكرة بينما المدافع في الجانب الضعيف يقوم بتنفيذ الدفاع المزدوج ويقوم المدافع الذي يحرس صانع اللعب بالدوران.

٣- شرح وتقديم التغطية الدفاعية على التمريرة الساقطة مستخدمين نفس المراكز الدفاعية السابقة وعلى اللاعبان المهاجمان الخارجيان (صانع اللعب والجناح) أن يقوما بأداء التمريرة الساقطة للاعب الارتكاز بينما المدافع في الجانب الضعيف يقوم بتعديل مكانه الدفاعي.

٤- السماح للاعبين المهاجمين باستخدام أي نوع من أنواع التمريرات للاعب الارتكاز في الجانب الذي به الكرة ويقوم هذا اللاعب إما بالتصويب أو التمرير

٣- الدفاع ضد ألعاب الستار Defense Against The Screen

تتطلب ألعاب الستار نوع آخر من المساعدة الدفاعية، فألعاب الستار كما شرحناها في الفصل السابع صممت لكي تجعل اللاعب المدافع خارج إطار اللعب لحظياً وذلك لكي تحرر الزميل المهاجم سواء كان معه الكرة أو بدون الكرة ولو كان الستار ناجحاً فإن واحداً من كلا اللاعبين المهاجمين سيكون بلا رقابة دفاعية وعلى الدفاع عمل التعديلات اللازمة لتغطيه اللاعب الخالي من الرقابة.

وهناك احتمالان أساسيان لمواجهة (تغطية) ألعاب الستار:

- المدافع الأصلي يجب أن يناور للبقاء مع المهاجم الذي يحرسه، وهو ما نسميه الكفاح ضد الستار (Fighting Through the Screen).

- المدافع الذي كان يحرس المهاجم المنفذ للستار يجب أن يقوم بالتبديل (Switch) وحراسة اللاعب القاطع، والمدافع الأصلي على القاطع يقوم بالتبديل لحراسة المنفذ للستار.

وعلى الرغم من أن هناك أساليب مختلفة يمكن استخدامها لمواجهة-ألعاب الستار وذلك بناء على المواقف المختلفة في الملعب (في الجانب الذي به الكرة - في الجانب الضعيف - داخل المنطقة) فإننا نوصى باستخدام أسلوب واحد للاعبين القليلي الخبرة وبالطبع هناك مميزات وعيوب لكل أسلوب وتفضيل واختيار أحد الأساليب عن الأخرى يرجع لأسلوب المدرب في قيادة وتوجيه فريقه (Coaching).

أ- الكفاح ضد الستار Fighting Through the Screen

هناك ثلاثة أساليب يتبعها اللاعبون.المدافعون للبقاء مع المهاجم القاطع عقب الستار:

- الكفاح والتحرك لقمه الستار.
- الانزلاق الداخلي بين القائم بالستار والزميل المدافع.
- الانزلاق من خلف المهاجم القائم بالستار والزميل المدافع.

- الأسلوب الأول وهو الكفاح والتحرك إلي قمة الستار (Over The Top) يشير إلي أن المدافع يتحرك بين المهاجم المنفذ للستار والمهاجم القاطع لخطة عمل الستار مما يجعله غير فعال أو مؤثر في حجزه وعلى هذا المدافع أن يكون على علم ودراية أن هناك ستار سيتم أدائه وذلك للكفاح والتحرك مع المهاجم المسئول عن

حراسته وعلى زميله المدافع أن يقوم بالتنبيه عليه بالجهة التي سيتم أداء الستار منها سواء جهة اليمين أو اليسار.

ولحظة تنفيذ الستار يقوم المدافع بالخطو فوق قدم المهاجم المنفذ للستار وبالقدم القريبة منه كما بالشكل (١٣ : ١١)، واخذ خطوة تجاه المهاجم القاطع الذي يتولى حراسته وذلك لكي يبقى قريباً منه بدرجة كافية وإتمام الانزلاق بين المهاجم المنفذ للستار والقاطع.

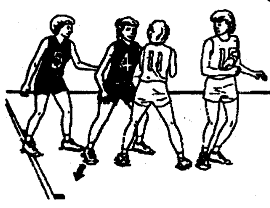


ش (١٣ : ١١)

والمدافع المسئول عن اللاعب القائم بالستار يرجع قليلاً للخلف ويكون في مركز يسمح له بتقديم المساعدة والدفاع على المهاجم القاطع لو كان ذلك ضرورياً ثم العودة لحراسة اللاعب القائم بالستار.

وميزة هذا الأسلوب هو أن المدافع يبقى مع المهاجم المكلف بحراسته ويكون في مكان يسمح له بالضغط الدفاعي ومن عيوبه انه قد تكون هناك فرصة أن يتقدم المهاجم القاطع خطوة أو اثنين أمام المدافع الذي يكون خارج المكان الدفاعي المناسب (Out of Position) لإيقاف الاختراق أو منع التمريرة.

• الانزلاق الداخلي: وفى هذا الأسلوب يقوم المدافع المسئول عن حراسة المهاجم القاطع أو المحاور نحو السلة بالانزلاق بينه وبين المهاجم المنفذ للستار أو بينه وبين المدافع زميله الذي كان مسئول عن حراسة المهاجم المنفذ للستار كما بالشكل (١٣ : ١٢).



ش (١٣ : ١٢)

وعلى المدافع أن يعرف أن هناك ستار سيتم عمله (تنفيذه) وذلك ليستجيب لذلك بالسرعة الكافية ومرة ثانية فالدافع المسئول عن المهاجم الذي سينفذ الستار عليه النداء على زميله بأن هناك ستار قادم سواء من ناحية اليمين أو اليسار.

وبمجرد الشروع في أداء الستار يقوم المدافع المسئول عن حراسة المهاجم القاطع بالخطو للخلف بعيداً عن المهاجم القاطع وذلك بالقدم الخلفية وكذلك يقوم زميله المدافع الأخر بالخطو للخلف بعيداً القائم بالستار لمسافة ٣ أقدام وذلك لإعطاء زميله المساحة الكافية للانزلاق بين المهاجم والمدافع.

والمدافع الذي كان مسئولا عن حراسة المهاجم المنفذ للستار عليه أن يقدم . المساعدة بحراسة القاطع لحظياً حتى يتخذ زميله المدافع المكان الدفاعي الفعال وفى ذلك الوقت يعود لحراسة المهاجم القائم بالستار وربما يقوم المدافع الموجود بالخلف بجذب زميله المدافع لمساعدته في الانزلاق بين اللاعبين.

ومن مميزات هذا الأسلوب هو قدره المدافع على البقاء مع المدافع المكلف بحراسته ومنع الاختراق في العمق ومن عيوبه أن المهاجم القاطع يكون لحظيا خالي من الرقابة الدفاعية وذلك عندما يكون خلف القائم بالستار مباشرة وأن ألعاب الخداع بالقطع ويعقبها القطع المباشر في الاتجاه الآخر سيكون من الصعب الدفاع عليها.

• الانزلاق من الخلف: وهو يشبه الأسلوب السابق فيما عدا أن المدافع يتحرك خلف المهاجم القائم بالستار والزميل المدافع المسئول عنه وهذا

ش (١٣:١٣)

المدافع يتحرك بحيث يكون قريباً من المهاجم المنفذ للستار لحظة أدائه وهذا يقلل المساحة التي يجب أن يتحرك فيها زميله المدافع المتحرك من خلف اللاعبين ليستعيد مكانه الدفاعي وحراسة القاطع كما بالشكل (١٣ : ١٣)

ومميزات وعيوب هذا الأسلوب هي نفسها كما في الأسلوب السابق شـرحه فيما عدا أن المسافة التي بتحركها المدافع تكون كبيرة للتحرك خلف اللاعبين مما يجعـل التغطية الدفاعية أبطأ إلي حد ما، بالإضافة إلي أن المدافع على المهاجم المنفذ للستار ربما يكون قريباً من المهاجم مما يمكنه من تقديم المساعدة الكافية في لحظـة التحـول لتولى المسئوليات الدفاعية.

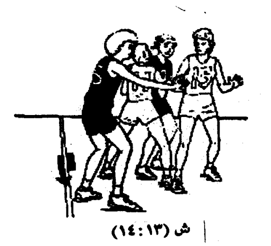
ب- الدفاع مع تغيير (تبديل) المنافس Switching

مصطلح الدفاع مع تغيير المنافس أثناء منـاورة السـتار يتضمـن أن المدافـع الـذي يتولى حراسة القائم بالستار، والمدافع الذي يتولى حراسة المهاجم القاطع يتبادلان الدفـاع على كلا المهاجمين لحظة تنفيذ الستار.

ومن مميزات هذا الأسلوب أن المدافع يكون لحظياً في خـط التمريـر أو الاخـتراق مما يجعل القطع أو الاختراق غير فعال ومن عيوبه انه قد يحدث عدم تساوى في صفة الطول مما يعطى الهجوم ميزة التفوق في هذه الصفة بالإضافة إلي أن المهاجم المنفذ للسـتار قد يفتح للخارج عقب الستار والدوران إذا لم يتم عمل التعديلات الدفاعية المناسبة.

ولتنفيذ الدفاع مع تغيير المنافس فإن ذلك يتطلب من المدافع على المهاجم المنفـذ للستار أن يثب باتجاه خط التمرير ومن هنـا نجـد المصطلح تبديـل المنـافس مـع الوثـب (Jump Switch).

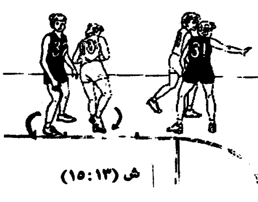
وبمجرد عمل الستار فإن المدافع على المهاجم القائم بالستار ينـادى علـى زميلـه ويحذره بأن هناك ستار ويبـدأ في التحـرك نحـو جانب اللاعب المهاجم القائم بالستار ثـم يتحـرك ليكون بالكـامل في وضـع منـع التمريـر لـو قـام المـهاجم الآخـر بـالقطع خارجـاً مـن السـتار أو يتحرك لمكان دفاعي يكون فيه أمام الكرة لو كـان المـهاجم حـائز علـى الكـرة ويحـاول الاخـتراق، والهـدف مـن قيـام المدافـع بـالوثب باتجـاه خـط التمرير هو عدم تشجيع زملاء المـهاجم علـى التمريـر إليـه أو محاولـة قطـع التمريـرة أو إجبار المهاجم الذي معه الكرة على مسك وإيقاف المحاورة والنظر في احتمـالات التمريـر كما بالشكل (١٣ : ١٤).



ش (١٣ : ١٤)

والمدافع الأصلي الذي يحرس القاطع يقـوم الأن بتبديـل المنـافس بحيـث يتـولى حراسة المهاجم الذي قام بالستار.

والاهتمـام الأساسـي في أثنـاء حركـات القدمين أثناء التبديل الدفاعي هـو تجنـب أن يتـم حجز المدافـع أثنـاء عمـل الـدوران (Roll) عقـب تنفيذ الستار، وعلى المدافع أن يخطو للخلـف أولا بالقدم البعيدة عن القائم بالسـتار ثـم بسـرعة يقـوم بالانزلاق نحو الجانب الذي به الكرة للاعب المنفذ للستار ويتحرك ليكون في وضـع منـع التمريرة (Denial) وعلـى المدافـع أن يبقـى بعيـداً بدرجـة كافيـة مـن السـتار لتجنـب



ش (١٣ : ١٥)

الاحتكاك الكامل وأن يكون قادراً على استعادة مكانه الدفاعي ليقوم بعمل منـع التمريـرة كما بالشكل (١٣ : ١٥).

نقاط إرشادية للدفاع ضد ألعاب الستار:

١- على المدرب أن يختار أسلوب واحد للدفاع ضد ألعاب الستار والعمل على تعليمـه للاعبيه بحيث يتم إتقانه.

٢- المدافع المسئول عن حراسة المهاجم القائم بالستار يجب أن ينـادى ويحـذر زميلـه أن هناك ستار قادم وعليه المساعدة في توجيه هذا الزميل.

٣- على اللاعبين المدافعين دائماً توقع مسـاعدة بعضـهم البعـض حتـى يتـم اسـتعاده المراكز الدفاعية بشكل جيد.

٤- بغض النظر عن الأسلوب المستخدم لمواجهة ألعاب الستار فعلى المدافع الذي يتـم ضده الستار أن يتحرك بعيداً عنه ولا يعطى للمهاجم الوقت الكافي لتنفيذه وجعل هذا الستار غير فعال.

التدرج في تعليم الدفاع ضد ألعاب الستار:

١- شرح وتقديم الأسلوب المستخدم للدفاع ضد ألعاب الستار وتوضيح مميزاته وعيوبه

٢- تنفيذ هذا الأسلوب بالمشي أولا باستخدام الستار بعيداً عن الكرة مع وجود مدافع واحد مع التركيز على منع القطع.

٣- إضافة مدافع ثاني مع أداء التغطية على أداء الدوران عقب الستار ويتم ذلـك مـن المشي أولا.

٤- السماح للمهاجمين بأن يكونوا أكثر فاعلية وقوة ويمكن إضافة مدافـع ثـالث علـى المهاجم الذي يقوم بالتمرير.

٥- استخدام نفس التدرج في تعليم الدفاع ضد ألعاب الستار على الكرة.

٤- المفاهيم الدفاعية في دفاعات رجل لرجل

على المدرب تحديد أي أسلوب من أساليب دفاع رجل لرجل سوف يختارها لينفذها خلال الموسم وهناك ثلاثة أساليب يمكن لمدرب أن يختار واحد منها وهي:

١. دفاع رجل لرجل المباشر Straight Man To Man

٢. دفاع رجل لرجل مع تغيير المنافس بشكل مستمر Automatic Switching

٣. دفاع رجل.لرجل مع تغيير المنافس بصورة مقننة Ruled Switching

- دفاع رجل لرجل المباشر

وكما هو مفهوم من اسمه،فليس هناك تغيير (Switch) للمنافس في هذا الأسلوب، ولتنفيذه لابد من أن يكون لدى المدرب لاعبين لديهم مهارات دفاعية ممتازة وفى الوقت الحاضر ونظرا لتقدم الهجوم ومناوراته سنجد القليل من الفرق التي تستخدم هذا الأسلوب في الدفاع، ويمكن استخدامه فقط في بداية الموسم التدريبي لعدة دقائق لجعل اللاعبين مدركين لوجباتهم الفردية الدفاعية وأيضا لاكتشاف اللاعبين الذين لديهم قدرات وميول نحو الأداء الدفاعي.

- دفاع رجل لرجل مع تغيير المنافس بشكل مستمر

بعض المدربين يطلبون من لاعبيهم عمل التغيير الدفاعي مع كل مناورة من ألعاب الستار للفريق المنافس سواء في وجود الكرة أو عدم وجودها.

والفرق ذات التوازن في أطوال لاعبيها (التي لديها لاعبين طوال القامة في جميع المراكز) يمكنها تنفيذ هذا الأسلوب بدون خوف من حدوث فروق في الأطوال بين المدافعين والمهاجمين أثناء تغيير المنافسين وبينما من الصعب على المدرب تحديد

المسئولية الفردية من كثرة حدوث التغيرات إلا أن هذا الأسلوب من الدفـاع مـن الصعـب التغلب عليه عندما يجيد اللاعبون تنفيذه.

• دفاع رجل لرجل مع تغيير المنافس بصورة مقننة

هذا الأسلوب هو خليط بين الأسلوبين السـابقين وذلـك عـن طريـق اسـتغلال مزايـا الأسلوبين وذلك بوضع بعض القواعد الخاصة بالتغلب على ألعاب الستار وهذا الأسـلوب هـو الشـائع الاسـتخدام إلا أن بعـض المدربـن يخفقـون في إيضـاح قواعـد تغيـير الدفـاع للاعبيهم مما ينعكس أثره على فاعلية دفاع الفريــق، وسـنقدم هنـا بعـض القواعـد الـتي يمكن للمدرب الاستعانة بها في ذلك الشأن منها:

- اللاعبون الخلفيون يمكنهم عمل تغيـير الدفـاع عنـد حـدوث السـتار مـع بعضـهم وليس مع لاعبي الارتكاز
- تحديد ألعاب تغيير الدفاع في نطاق مساحة محددة قريبة من السلة والالتزام بعدم تغيير المنافس خارج هذه المساحة.
- الأجنحة ولاعبو الارتكاز يمكنهم عمل تغير الدفاع مع بعضهم بصورة آلية أو طبقا لحالة اللعب.
- اللاعبون الخلفيون يمكنهم عمل التغيير الدفاعي مع الأجنحة في منطقـة محـدودة أو في موقف محدد متفق عليه ويمكن للاعبي الارتكاز أن يشملهم هذا البند أيضا.

ويمكن للمدرب أن يختار واحدا أو اثنين من القواعد السـابقة أو ربمـا يفضـل أن يتبنى قواعد خاصة من عنده لينفذها أفراد فريقه.

- وهناك أربعة طرق لدفاع رجل لرجل فيما يختص بمكان وجود اللاعبين وهى:

أ- دفاع رجل لرجل العادي.

ب- دفاع رجل لرجل الضـــاغط

جـ- دفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب.

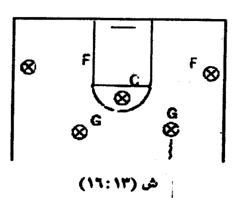
د- دفاع رجل لرجل مع تنفيذ المصيدة الدفاعية.

أ- دفاع رجل لرجل العادي The Regular Positions

اللاعبون في هذه الطريقة يدافعون بالطريقة التقليدية وهى وسط بين دفاع رجل لرجل الضاغط ودفاع رجل لرجـل بالسـقوط والاقـتراب وهـم يسـتخدمون التبديـل الدفـاعي (Switch) عندما يكون ذلك ضروريا ووقت الحاجة إليه فقط، فـاللاعبون يحـاولون البقاء مع المهاجمين المكلفين بحراسـتهم مـا لم يتـم حجزهـم وإبعـادهم خـارج نطـاق اللعبة، والمدرب الذي يستخدم هذا الدفـاع يجـد انـه مـن السـهل تحديـد المسئولية الفردية ومع ذلك فهذا الدفاع من الصعب استخدامه ضد ألعاب الهجوم التي تشـتمل على حركة كثيرة للاعبين ويستخدم المهاجمون فيه العديـد مـن ألعـاب السـتار،وقـد يكون هذا الدفاع أكثر فاعلية ضد الفرق التي تستخدم خطط هجومية ثابتة مع التقيـد في استخدام الهجوم الحر وعندما يرغب المدافع في البقاء مع المهاجم المكلف بحراسته فهناك ثلاث أساليب يجب إتباعها للتخلص من الستار وهى:

- ملازمـة المـهاجم الـذي يحرسـه عـن طريـق التحـرك لقمـة السـتار (Go Over The Top)
- الانزلاق من الأمام في الثغرة الموجودة بين القائم بالستار وزميله المدافع.
- الانزلاق خلف الستار والزميل المدافع.

ودرجة العدوانية (Aggressiveness) التي يرغب المدرب أن ينفذها لاعبوه لمواجهة ألعاب الستار ستعكس سياسته في ذلك الشأن.



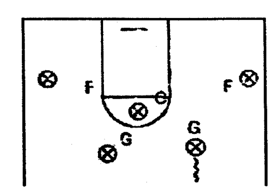
ش (١٣ : ١٦)

ش (١٣ : ١٦) يوضح دفاع لرجل العادي وفيه يلازم كل مدافع المهاجم المسئول عن حراسته ونلاحظ أن الدفاع ضد الجناح العكسي يقوم بالسقوط قليلا باتجاه المنطقة واللاعب المدافع ضد لاعب الارتكاز ينحرف عن خط الدفاع نحو الجانب القوى الذي به الكرة.

ب- دفاع رجل لرجل الضاغط The Pressing Positions

في هذه الطريقة يكون الدفاع بين الكرة والمهاجم أكثر منه بين المهاجم والسلة، وقد يتم باستخدام الدفاع مع تغير المنافس أو الدفاع رجل لرجل المباشر، ولكن بغض النظر عن الأسلوب المستخدم فإنه ينفذ بقوة وعدوانية (Aggressively)، وهذا هو الخاصية الأساسية لهذا الدفاع.

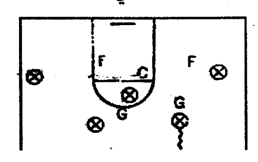
واللاعبون في هذا النوع من الدفاع يقومون بحراسة والتقاط المهاجمين المكلفين بحراستهم وخاصة اللاعبون الخلفيون (صانع اللعب ومساعده) بالقرب من خط المنتصف ويحاولون منع وصول التمريرات لبقية المهاجمين وهو شائع الاستخدام بالنسبة للفرق الأقل في عنصر الطول والأكثر سرعة، ويستخدم بنجاح ضد الفرق التي لا تجيد مهارات مناولة الكرة والتمرير.



ش (١٣: ١٧) يوضح الدفاع الضاغط ونلاحظ أن اللاعب الحائز على الكرة ليس لديه حارات تمرير خالية وكل مدافع ينحرف عن خط الدفاع باتجاه الكرة.

جـ- دفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب The Sagging Positions

هذا النوع من الدفاع يتميز ليس فقط بحركة الدفاع على الكرة ولكنه يتميز بالتحركات الدفاعية بواسطة الأربعة لاعبين الغير مشاركين بشكل مباشر في الدفاع ضد الكرة حيث يقومون بالسقوط للداخل لملأ منطقة منتصف الملعب فاللاعبون البعيدون عن الكرة(على بعد تمريرتين) يحاولون إعاقة ألعاب الهجوم داخل المنطقة تحت السلة، ويستخدم هذا الدفاع بفاعلية ضد الفرق التي تعتمد على الهجوم من تحت السلة (Inside Attack) وهو يجمع بين قوة دفاع رجل لرجل وقوة دفاع المنطقة،ونقطة ضعفه الأساسية انه معرض للتصويب الخارجي.



والشكل يوضح الدفاع بالسقوط والاقتراب ونلاحظ أن المدافعان في الجانب الضعيف من الملعب يقومون بالسقوط نحو منتصف المنطقة الحرة.

د- دفاع رجل لرجل مع استخدام المصيدة الدفاعية The Trapping Positions

تحدث المصيدة الدفاعية عندما يقوم لاعبان مدافعان بالدفاع ضد لاعب مهاجم حائز على الكرة، وهذا يحدث وفق تخطيط متفق عليه في منطقة محددة من الملعب أو وفق اتفاق معين عند تنفيذ لعبة معينة، وبعض المدربين يفضلون قيام لاعبو الخط الخلفي (Guards) بعمل المصيدة الدفاعية على المحاور بمجرد عبوره لخط منتصف الملعب، واللاعب المحاور معرض لتنفيذ المصيدة الدفاعية عليه خاصة عندما يعطى ظهره للمدافع الذي يتولى حراسته وبذلك يكون خط المنتصف بمثابة عائق للمهاجم الذي تخطى خط المنتصف، وبعض المدربين يفضلون قيام المدافعين بتنفيذ المصيدة الدفاعية عندما يقوم المهاجمان بالتحرك بالتقاطع مع بعضهما البعض بالمحاورة، بينما يفضل بعض المدربين استخدام ركني الملعب في النصف الهجومي، بينما بعض المدربين يطلبون من لاعبيهم تنفيذ المصيدة الدفاعية كلما سمحت الظروف بذلك.

وهذا الدفاع يشبه الأنواع الأخرى من دفاعات رجل لرجل حتى يتم تنفيذ المصيدة الدفاعية، وعندئذ فإن الثلاثة لاعبين الآخرين يقومون باللعب فيما يشبه دفاع المنطقة محاولين قطع خطوط التمرير من اللاعب الحائز على الكرة إلي بقية زملائه الآخرين.

وهناك عدة نقاط إرشادية فيما يخص التنفيذ الصحيح للمصيدة الدفاعية:

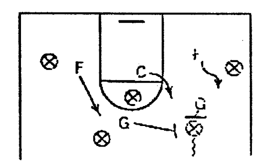
١. يتم تنفيذ المصيدة الدفاعية بفاعلية ضد المهاجم الذي أنهى المحاورة.

٢. الوقت الجيد لاستخدام المصيدة الدفاعية عندما يقوم المحاور بمواجهة المدافع بظهره.

٣. اللاعبون الذين يستخدمون المصيدة الدفاعية عليهم إغلاق المناطق المحتملة للتمرير.

٤. المصيدة الدفاعية الفعالـة تحـدث عندمـا يقـوم اللاعبـان باسـتخدام أيديـهما لإغـلاق ممرات التمرير بدلا من محاولة الاستيلاء على الكرة.

٥. بمجرد تنفيذ المصيدة الدفاعية فيجب علـى المدافعـين عـدم الوقـوع في خطـأ ارتكـاب الأخطاء الشخصية ولابد من إجبار اللاعب المهاجم على أداء تمريرة سيئة أو حـدوث حالة الكرة المسوكة.



والشكل (١٣ : ١٩) يوضح دفاع رجل لرجل مع استخدام المصيدة الدفاعية ونلاحظ انه عند تنفيذ المصيدة الدفاعية فإن المدافع في الجانب الضعيف يتحرك بسرعة لأعلى في محاولة لقطع التمريرة ومنعها من الوصول للاعب المهاجم الخلفي كذلـك يتحـرك لاعـب الارتكـاز المدافع والجنـاح في الجهة التي بها الكرة يتحركان لقطع خطوط التمرير عن المهاجم في المناطق المحددة لهم.

ويعتبر دفاع رجل لرجل هو الدفاع الأساسي للفريـق وهـو يتطلـب مـن كـل لاعـب بالفريق أن يعرف المفاهيم الأساسية للدفاع وان يطبقها بصورة صحيحة، وهو دفاع يعمـل على الحد من القوى الهجومية الفردية للفريـق المنـافس ويمكنـه إخافـة المنافسـين سـواء كانوا معهم الكرة أو بعيدين عن الكرة.

والجزء الأكثر عنف وقوة (Aggressive) في دفـاع رجـل لرجـل يكـون في الضغـط على الكرة وكذلك الضغط الحادث على خطوط التمرير، وكذلك يمكن تطبيق دفـاع رجـل لرجل بأسلوب أكثر حذرا وذلك باحتواء المنافسين وفتح خطوط التمرير والقرار باسـتخدام

أي من الأسلوبين (أسلوب الضغط أو أسلوب الاحتواء) هو قرار يرجع للمدرب أثناء إدارته للمباراة واضعا في الاعتبار قدرات لاعبيه ونقاط القوى والضعف لدى المنافسين، وهذا القرار قد يؤثر على التحدث والكلام بين المدافعين، مقدار انتشار وفتح الدفاع، أين يمكن توجيه الكرة ومقدار الضغط عليها، وكذلك كيفية حراسة لاعب الارتكاز.

أ- الكلام والتحدث بين المدافعين (Talk): الاتصال بين الزملاء المدافعين هو الوسيلة البسيطة التي يتمكن بها المدافعون من توحيد جهودهم الفردية لتخدم الفريق ككل.

والمساعدات الكلامية توضح مدى جهود المدرب في معرفة اللاعبين لمراكزهم الدفاعية وعلاقتها بمكان وجود الكرة وعلى الرغم من أن اللاعبين المدافعين عليهم رؤية الكرة وملاحظة المنافسين المكلفين بحراستهم فإن الكلام والتحدث بين اللاعبين المدافعين على الكرة يؤكد ويبرز استجابة الفريق ككل معا.

ومع ذلك فإن كلام اللاعبين المدافعين بعيدا عن الكرة يعتبر أكثر وسائل الاتصال أهمية لأنه ليس كل لاعب مدافع يكون موجود في مكان يسمح له برؤية كل لاعب مهاجم، وهناك معلومات معينة لابد من تبادلها بين أفراد الفريق المدافع من كل مركز في الملعب، والإشارات السمعية (Verbal Cues) التي يستخدمها المدافعون الذين يحرسون الكرة تشمل الأتي:-

- النداء الكرة (Ball) لتحذير الزملاء المسئولين عن توجيه الكرة والضغط عليها.
- النداء كرة ميتة (Dead) يشير النداء إلى أن المحاور قد امسك بالكرة وان كل حارات التمرير يجب منع التمرير إليها.
- النداء كرة تصويبة (Shot) إشارة للزملاء المدافعين باتخاذ الأماكن الخاصة بالمتابعة الدفاعية.

- النداء المساعدة (Help) تحذير اللاعبين القريبين من الكرة لعمل المساعدة والقيام بالدوران عند الضرورة.
- النداء الستار (Screen) تحذير الزميل المدافع أن هناك ستار قادم ولابد من عمل التعديلات الدفاعية.

الاتصال بين اللاعبين المدافعين البعيدين عن مكان الكرة يعتبر من الأمور الهامة جدا في مساعدة اللاعبين على التعرف على مراكزهم في منظومة الدفاع وارتباط ذلك بمكان وجود الكرة، واللاعبون المدافعون في الجانب الضعيف عليهم الاتصال فيما بينهم لأن زملائهم المدافعون على الكرة غير واعيين بالتحركات التي تحدث خلفهم.

والإشارات السمعية التي يستخدمها اللاعبون في الجانب الضعيف تشمل الأتي:

- النداء "الجانب الضعيف" (Weak) أو معاك (With You) يشير إلى أن هناك لاعب مدافع في الجانب الضعيف في مكان يسمح بالمساعدة على الكرة.
- النداء لاعبان في الجانب الضعيف (two weak) يشير لوجود مهاجمان في الجانب الضعيف.
- النداء قاطع (cutter) تحذير اللاعبين المدافعين على الكرة بأن هناك لاعب قاطع خلال المنطقة و يتم الدفاع عليه بواسطة مدافع من الجانب الضعيف.
- النداء الكرة (ball) إشارة إلى أن اللاعب المدافع في الجانب الضعيف يتولى مسئولية حراسة المهاجم الذي معه الكرة وانه أصبح في موقف المساعدة وان

المدافع الذي كان يحرس المهاجم الذي معه الكرة عليه القيام بالدوران وحراسة لاعب مهاجم آخر خالي من الرقابة الدفاعية.

- ستار (screen) تحذير الزميل المدافع أن هناك ستار سيتم عمله ولابد من إجراء بعض التعديلات الدفاعية.

ب- نشر الدفاع (فتح الدفاع) : Extending The Defense

يمكن للدفاع أن يمتد بطول الملعب كله أو ثلاثة أرباع الملعب أو في نصف الملعب أو عند حدود المنطقة الحرة،وكلما زاد انتشار الدفاع كلما أزداد عنفاً وقوة وأصبح هناك المزيد من الضغط على الكرة وإغلاق حارات التمرير.

والدفاعات المنتشرة يمكن أن تكون فعالة جدا ضد اللاعبين الضعاف في مهارات مناولة الكرة وذلك لأنهم يقعوا في العديد من الأخطاء تحت الضغط الدفاعي.

والفرق الجيدة في مهارات مناولة الكرة تكون ناجحة في مواجهة الدفاعات المنتشرة لأن المناطق القريبة من السلة وذات نسبة التسجيل العالية لا يتم الدفاع ضدها بكثافة وفاعلية مما يعرض هذا النوع من الدفاع لحدوث مواقف الزيادة العددية لمهاجمين على المدافعين، وكلما زاد اقتراب المدافعين من بعضهم البعض كلما أصبح هناك ما يطلق عليه انه دفاع بالاحتواء (Contain) وهو لا يضغط على خطوط التمرير بقدر كبير ويحاول إجبار المنافس على التصويب من خارج المنطقة وهو دفاع فعال جدا ضد اللاعبين الخارجيين الضعاف في مهارة التصويب وبالعكس فهو دفاع ضعيف ضد المصوبين الخارجين المهرة.

- والدفاع الضاغط الممتد بطول الملعب كله يتطلب أن يتمتع اللاعبون المدافعون بالسرعة (خاصة اللاعبون في المراكز الخارجية) وكذلك الصبر لتجنب الأخطاء

الشخصية، وكذلك وفرة من اللاعبين البدلاء (لو تم استخدامه لفترة طويلة) وكذلك فهو يسرع من إيقاع الهجوم، ويسمح بترك المناطق القريبة من السلة وذات نسبة التسجيل العالية عرضة للهجوم.

- الدفاع الضاغط في ثلاثة أرباع الملعب يشبه الدفاع في كل أنحاء الملعب فيما عدا انه يسمح بدخول الكرة من خارج الحدود ثم يبدأ الضغط الدفاعي بداية المناطق المحاذية لخط الرمية الحرة.

- الدفاع الضاغط من منتصف الملعب يبدأ في الضغط على الكرة من منتصف الملعب وهو يعتمد على الضغط الشديد على الكرة مع اللعب بعنف وقوة لقطع حارات التمرير وهو يحاول استعجال الهجوم أو إجباره على الخروج عن الشكل المنظم المحدد له سلفا مما يشجع على حدوث نسبة ضعيفة للتصويب سواء أن يتم من خارج المدى المناسب لتصويب أو أن يتم واللاعب بدون توازن وهذا الأسلوب من الدفاع معرض لسرعة عكس الكرة للاتجاه العكسي.

والدفاع الذي يبدأ عند حدود المنطقة الحرة هو دفاع أكثر تحفظا وهو دفاع يعتمد على احتواء الهجوم بشكل أساسي وهو مصمم لحماية المنطقة وإجبار المهاجمين على الهجوم من خارج المنطقة ويمكن أن يتطلب القوة البدنية إذا عمل اللاعبون على تغطية المراكز الداخلية والتحكم في لوحة الهدف للحصول على الكرات المرتدة، وهذا النوع قد يلائم اللاعبين بطئ الحركة ولديهم القوة والقدرة العضلية.

جـ- توجيه الكرة والضغط عليها:

سبق مناقشة المفاهيم الخاصة بتوجيه الكرة والضغط عليها في الفصل التاسع وسيتم مناقشتها هنا في ضوء إستراتيجيات الفريق،فمن الواضح انه كلما تم الضغط

من أول الملعب كلما زادت الفرصة لتوجيه الكرة، ومحاولة إجبار المهاجم الحائز على الكرة على تغيير اتجاهه في نصف الملعب الخلفي هو أحد أساليب الدفاعية التي تتميز بالقوة والعنف في محاولة لتغيير حيازة الكرة ونقطة الضعف في هذا الأسلوب هو إمكانية هروب المهاجم من المدافع والاختراق والتوغل في صفوف الدفاع مما يفسد التنظيم الدفاعي سواء في الدفاع على الكرة أو في الجانب الضعيف.

وفى المقابل نجد الفريق المدافع ربما يتحكم في اتجاه الكرة فقط عندما تتخطى حدود امتداد منطقة الرمية الحرة وهذا الأسلوب من الدفاع يدفع الكرة بعيدا عن المنطقة الحرة ومن المناطق ذات النسبة العالية من التصويب ولكنه لا يوجهها لأي مكان آخر، وقوة هذا الأسلوب الدفاعي أن الكرة يتم إبعادها خارج المدى المناسب للتصويب (المركز الموجود به الكرة غير مهم) ونقطة ضعفه أن الفريق المهاجم يمكنه تنفيذ هجومه ومهاجمة أي منطقة يرغب في الهجوم منها، ومن غير الشائع لبعض الفروق أن تتجاهل تماما توجيه الكرة وتركز فقط في الضغط على الكرة.

وكمية الضغط على الكرة تعتمد على متغيرين:- سرعة كلا من اللاعبان المدافع والمهاجم، وفاعلية المدافعين في الجانب الضعيف فالدافع البطيء لا يمكنه تطبيق الضغط الشديد على منافس سريع بدون المخاطرة أن يهرب منه هذا اللاعب.

والمدافع السريع يمكنه تنفيذ الضغط الشديد على الكرة واستخدام سرعته في استعادة مركزه الدفاعي ومع ذلك فأثناء تنفيذ الدفاع الضاغط الشديد ربما يحتاج المدافعون لتطبيق الضغط بغض النظر عن الفروق في القدرات البدنية بين المدافعين والمهاجمين، ومن الواضح أن الفريق الذي يمتلك لاعبين يتميزون بالسرعة سيكون أكثر فاعلية عند تنفيذ هذا الأسلوب من الدفاع ومع ذلك إذا لم تتماثل قدرات بعض المدافعين مع المهاجمين المسئولين عن حراستهم فإنهم يكونوا أكثر فاعلية

وتأثير إذا تحكموا في اتجاه الكرة قبل تنفيذ الضغط وإذا كانت هناك مراقبة جيدة للفريق من المدرب من خارج الملعب بحيث يوجه اللاعبين في الجانب الضعيف بفاعلية لتغطية حارات التمرير والمساعدة في إيقاف توغل واختراق المهاجم المحاور.

وفى غضون تنفيذ الدفاع بالاحتواء (Containment Defense) فإن الدفاع قد لا يضغط على المهاجم الحائز على الكرة ما لم يكن في منطقة ذات نسبة عالية للتسجيل،وفى هذا الموقف فإن الدفاع يجب أن يحاول أن يجعل أحد اللاعبين الخارجيين الضعاف في التصويب أن يصوب على السلة ثم التحكم ومحاولة الحصول على الكرات المرتدة بدلا من الحصول على حيازة الكرة قبل التصويب.

ومع ذلك ففي هذا الأسلوب من الدفاع لا يخاطر المدافعون بهروب المهاجمين منهم وترك فرصة التصويب من المناطق ذات النسبة الضعيفة للتسجيل.

د- حراسة لاعب الارتكاز Post Coverage

أسلوب الدفاع على لاعب الارتكاز يجب أن يتسق مع أسلوب الدفاع ضد المهاجمين في المراكز الخارجية ، واحتمالات التغطية الدفاعية للاعب الارتكاز تشتمل على:

- الدفاع أمام لاعب الارتكاز الموجود في المنطقة المتوسطة أو السفلي.
- منع وصول التمرير للاعب الارتكاز في جميع المناطق.
- الدفاع خلف لاعب الارتكاز والسماح بوصول التمريرة إليه (مع استخدام سقوط اللاعبين الخارجين عليه)

ومفاهيم التغطية الدفاعية للاعب الارتكاز هي نفسها نفس المفاهيم بالنسبة للمناطق الأخرى التي يتم الدفاع عليها بالنسبة لاستراتيجية دفاع الفريق فلو أن

الدفاع يحاول بشدة أن يقوم المـهاجم الحـائز علـى الكـرة بتغيـير اتجاهـه قبـل التصويب فإنه سيؤدي الدفـاع ضـد لاعـب الارتكـاز في المنطقـة السـفلية بالبقـاء أمامه والعمل بشدة على منع وصول التمرير للاعــب الارتكـاز في البوسـت وهـذا الأسـلوب الدفـاعي يـؤدى إلى أداء التمريـرات السـاقطة ممـا يعطـى الفرصـة للمدافعين بقطعها أو تشتيتها، ومع ذلك فـإن تغطيـة أمـاكن المتابعـة الدفاعيـة يكون أكثر صعوبة في تلك اللحظة لان واحد مـن لاعـبي الارتكـاز يكـون خـارج المجال المناسب للمتابعة وأيضا من الصعـب الدفـاع علـى لاعـب ارتكـاز طويـل القامة ويتميز في عنصر الطول عن المدافعين.

- الأسلوب الآخر من الدفاع هو السماح للاعب الارتكاز المـهاجم بـأن يسـتلم الكـرة ويحاول أن يؤدى تصويبة ضعيفة من خلال الضغـط المـزدوج عـن طريـق رجـوع المدافعين من المراكز الخارجيـة للمسـاعدة في الدفـاع علـى هـذا اللاعـب، وهـذا الأسلوب يسمى بالاحتواء وهو فعال جدا ضد لاعب الارتكـاز الـذي لا يسـتطيع تنفيذ المـهارات وظـهره للسلة ولكـن لاعـب الارتكـاز القـوى يمكنـه التسـجيل باستمرار إذا تم الدفاع عليه بهذا الأسلوب.

- أسلوب منع وصـول التمريـرة بعنـف وقـوة (Aggressive Denial) للاعـب الارتكاز المهاجم هو حل وسط بـين الأسـلوبين السـابقين،فـالدافع يحـاول عـدم تشجيع أداء التمريرات المباشرة للاعب الارتكاز المـهاجم وذلـك بـالتحرك نحـو خط التمرير بقدر الإمكان مع الاحتفاظ بقدم واحدة خلف لاعب الارتكـاز وذلـك للدفاع ضد التمريرات السـاقطة واتخـاذ المكـان المناسـب للمتابعـة،وتغطيـة كـل خطوط التمرير سيكون صعبا باستخدام هذا الأسلوب، والقدرة علـى العـودة لأي مركز دفاعي سيتم التضحية به في بعض الأحيان.

الدفاع أمام لاعب الارتكاز Fronting :

البقاء أمام لاعب الارتكاز يتم بغرض عدم وصول التمرير للاعب الارتكاز وإجبار المنافس على أداء التمريرات الساقطة وهذا يتطلب مساعدة جيدة من الجانب الضعيف وكذلك دوران المدافعين ومع ذلك فهذا الأسلوب سيعرض الدفاع في الجانب الضعيف للخطر لو أن دوران المدافعين لم يتم بصورة سليمة وفعالة وهو كذلك يتطلب الضغط الشديد على اللاعب المهاجم الحائز على الكرة لمنع وصول التمريرة الساقطة بشكل دقيق وكل اللاعبين سواء الذين يدافعون علي الكرة أو في الجانب الضعيف يجب أن يؤدوا دفاع قوى وعنيف.

الدفاع بأسلوب منع التمرير عن لاعب الارتكاز Denying:

هذا الأسلوب يتطلب إجادة لحركات القدمين وذلك لإمكانية استعادة المراكز الدفاعية باستمرار وفق مكان تحرك الكرة والحصول على مكان جيد للقيام بالمتابعة الدفاعية، وهو أيضا يعطى الفرصة للاعب الارتكاز المهاجم لحجز المدافع ومثل هذا الأسلوب يتطلب المساعدة من الجانب الضعيف أو أخذ خطوة للسقوط نحو لاعب الارتكاز المهاجم وذلك بناء على مكان وجود لاعب الارتكاز المدافع عند استلام لاعب الارتكاز للكرة وهذا الأسلوب يتطلب قيام لاعب الارتكاز المهاجم بالعمل المستمر لخلق حارات مفتوحة للتمرير.

الدفاع خلف لاعب الارتكاز المهاجم Playing Behind:

وهذا الأسلوب يكون فعالا خاصة ضد لاعب ارتكاز طويل القامة جدا والذي يرهب اللاعب المدافع فهو يسمح بوصول التمريرة للاعب الارتكاز المهاجم وإجباره على أداء تحركات فعالة وظهره للسلة وهو يتطلب حركات قدمين سريعة لعمل دوران في اتجاه معين أو أن يكون المدافع في مكان يسمح بإعاقة التصويبة (Block) وهذا

الأسلوب يمكن المدافع من الحصول على مكان جيد للمتابعة الدفاعية ويتجنب عمل تعديلات دفاعية من الجانب الضعيف ومع ذلك فهو يتطلب رجوع المدافعين الخارجين للمساعدة في الدفاع ضد لاعب الارتكاز المهاجم حيث أن هذا الأسلوب يصبح أكثر فاعلية في حالة سقوط المدافعين الخارجين نحو لاعب الارتكاز وبالتالي عدم تشجيع التمرير إليه.

اختيار التغطية الدفاعية على لاعب الارتكاز:

أي أسلوب للتغطية الدفاعية على لاعب الارتكاز سيكون فعالا إذا كان المدرب يمتلك لاعبين في مركز الارتكاز قادرين على تنفيذه في إطار النظام الدفاعي وإذا كان هذا النظام متوافق مع الأساليب الدفاعية للاعبين في المراكز الخارجية، ونقاط القوة والضعف للمنافسين يمكن أن تكون عوامل مؤثرة في المباريات ولابد من عمل التعديلات اللازمة بناء عليها فلو كان المنافسين أقوياء في المتابعة فمن الضروري والمفيد اللعب خلف لاعبي الارتكاز المهاجمين وإذا كانوا غير جيدين في أداء التمريرات الساقطة فإن الدفاع من أمام لاعب الارتكاز تكون هي الاختيار الأمثل وإذا كان لاعب الارتكاز لا يجيد اللعب وظهره للسلة فإن أسلوب منع التمريرة سيكون هو الأسلوب المناسب. وإذا كان لاعب الارتكاز المنافس لا يجيد مسك الكرة وحمايتها فإن إتباع أسلوب البقاء خلفه وسقوط المهاجمين الخارجين عليه سيكون فعالا والتعديلات يمكن أن تتم من مباراة لأخرى لو كان اللاعبون قادرون على تنفيذ واجباتهم الدفاعية خلال كل أسلوب دفاعي.

نقاط إرشادية للاستراتيجية الدفاعية:

١. يجب على اللاعبين أن يعرفوا ويتعلموا لماذا يقومون بالدفاع وفق هذا الأسلوب أو ذاك وكيف يتم المزج الكامل بين أسلوب الدفاع ضد لاعبي الارتكاز ولاعبي المراكز الخارجية.

٢. إعطاء الوقت الكافي للمناقشة وعمل نموذج والتدريب على نقاط القوة والضعف لاحتمالات الدفاع التي ستستخدم خلال المباراة.

٣. من خلال استكشاف المنافسين فإن القرارات والتعديلات الدفاعية ستكون أكثر فاعلية.

٤. الاستراتيجيات الدفاعية ستكون فقط فعالة في حالة التنفيذ الجيد من اللاعبين، واللاعبون قليلي الخبرة يجب تعليمهم أسلوب دفاعي واحد حتى ينفذونه بكفاءة ثم بعد ذلك نعلمهم استخدام أسلوب دفاعي أخر.

تدريبات وأنشطة لدفاع رجل لرجل

<u>(١٣: ١) المتابعة الدفاعية من موقف (٢ ضد ٢) ثم الهجوم الخاطف (٢ ضد ١).</u>

الغرض: التدريب على القيام بواجبات الأمان الدفاعي (Defensive Safety) مع وجود لاعب يقوم بالمتابعة وإخراج الكرة من تحت السلة ولاعب آخر في مركز الجناح.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

ش (١٣: ٢٠)

الإجراءات: لاعبان مدافعان وآخران مهاجمان يبدأن التدريب بالقرب من المنطقة حيث يقوم أحد المهاجمين بالتصويب بينما يقوم المدافع بحجزه والقيام بالمتابعة والمهاجم البعيد يقوم بالتقهقر والعودة لأداء دور الأمان الدفاعي وإذا حصل المهاجمون على الكرة المرتدة فهم يقومون بمحاولة التسجيل مرة ثانية وإذا تم تسجيل إصابة أو حصل المدافعون على الكرة فهم

يقومون بسرعة بإدخال الكرة من خارج الحدود وشغل الحارة الخارجية ويحاول المدافع في هذه الحالة الرجوع ليقوم بدور الآمان الدفاعي ليعطل الهجوم الذي يؤديه اللاعبان واللاعب المهاجم الثاني لا يتدخل في التدريب عند هذه المرحلة.

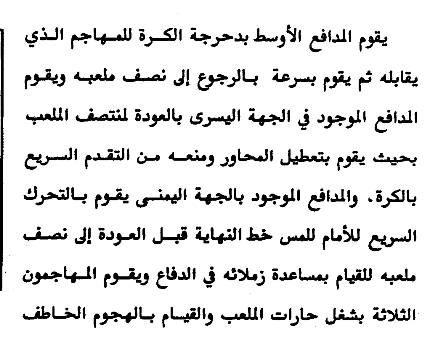
ويتم استكمال التمرين حتى تسجيل الإصابة أو فقد حيازة الكرة وهنا يبدأ أربعة لاعبين جدد في بدء التمرين كما بالشكل (١٣ : ٢٠)

<u>(١٣ : ٢) التحول الدفاعي (٣ ضد ٢ + ١)</u>

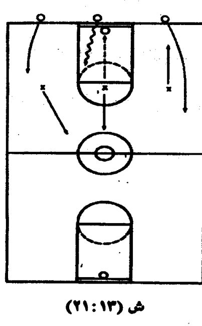
الغرض: التدريب على التحول الدفاعي ضد الزيادة العددية للمهاجمين.

الأدوات: كرة سلة واحدة

الإجراءات: ثلاثة لاعبين مهاجمين منشرين عند الحد النهائي للملعب، ويقابلهم ثلاثة مدافعين عند امتداد خط الرمية الحرة كما بالشكل (١٣ : ٢١).



يقوم المدافع الأوسط بدحرجة الكرة للمهاجم الذي يقابله ثم يقوم بسرعة بالرجوع إلى نصف ملعبه ويقوم المدافع الموجود في الجهة اليسرى بالعودة لمنتصف الملعب بحيث يقوم بتعطيل المحاور ومنعه من التقدم السريع بالكرة، والمدافع الموجود بالجهة اليمنى يقوم بالتحرك السريع للأمام للمس خط النهاية قبل العودة إلى نصف ملعبه للقيام بمساعدة زملائه في الدفاع ويقوم المهاجمون الثلاثة بشغل حارات الملعب والقيام بالهجوم الخاطف



ش (١٣ : ٢١)

ومحاولة تسجيل إصابة ويستمر التمرين حتى تسجيل الإصابة أو فقد حيازة الكـرة ويتـم بعد ذلك عكس الأدوار التي يؤديها اللاعبون بحيث يصبح المهاجمون مدافعـون والعكـس صحيح.

(١٣: ٣) التحول الدفاعي

الغرض: التدريب على التحول الدفاعي عقب تغير حيازة الكرة.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

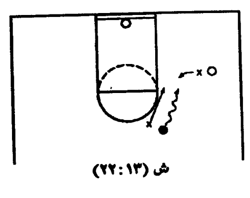
الإجراءات: يبدأ اللاعبون تقسيمة (٥ ضد ٥) في أحد نصفـي الملعـب، وأثنـاء التقسـيمة يطلق المدرب صفارته بما يعنى تغير حيازة الكرة وفى الحـال يقـوم اللاعبـون المـهاجمون بوضع الكرة على الأرض ويقومون بسرعة العودة للمراكز الدفاعية ويقـوم الفريـق المنـافس بالتقاط الكرة والقيام بالهجوم الخاطف ويستمر اللاعبـون في التقسـيمة (٥ ضـد ٥) حتـى يقوم المدرب بإطلاق صفارته بما يدل على تغير حيازة الكرة.

(١٣: ٤) المساعدة الدفاعية في الجانب الذي به الكرة

الغرض: التدريب على القيام بالمساعدة في الجانب الذي به الكرة.

الأدوات: كرة سلة واحد.

الإجراءات: يبدأ اللاعبون المهاجمون التدريب مـن منطقة خارج قـوس التصويـب بثـلاث نقـاط حيـث يقوم المهاجم ومعه الكرة ويحرسه المدافع بالمحاورة والدخول نحو السلة بينمـا المدافـع الثـاني يحـرس المهاجم في منطقة الجناح ويحاول المدافع أن يوجه المهاجم الذي معـه الكـرة بـأن يتجـه بالمحاورة نحو منطقة الجناح حتى يتلقى المساعدة من زميله كما بالشكل (١٣: ٢٢).



ش (١٣: ٢٢)

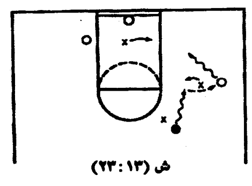
يمكن للمهاجم القيام بالتمرير في أي وقت،ولكن عليهم البقاء خارج المنطقة فيما عدا إذا كانوا يقومون بالمحاورة والاختراق نحو السلة، ويستمر التمرين حتى تسجيل إصابة أو حدوث تغيير في حيازة الكرة.

(١٣: ٥) المساعدة الدفاعية (موقف ٣ ضد ٣)

الغرض: التدريب على المساعدة الدفاعية في الجانب الذي به الكرة وكذلك من الجانب الضعيف.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

الإجراءات: ثلاثة مهاجمين أحدهما في مركز صانع اللعب ومعه الكرة ولاعب مهاجم في مراكز الجناح والأخر في مركز لاعب الارتكاز السفلي حيث يقوم صانع اللعب بالاختراق نحو السلة ونحو الزميل المهاجم في مركز الجناح.كما بالشكل (١٣: ٢٣)، وعلى المهاجم الاستمرار في المحاورة قبل القيام بالتمرير أو التصويب وذلك ليتم أداء المساعدة الدفاعية ويستمر التمرين حتى تسجيل الإصابة أو تغيير الحيازة، يمكن تغيير أماكن المهاجمين بعد ذلك بحيث يتحرك لاعب الارتكاز السفلي للجهة العكسية أو يتحرك للمنطقة العليا في البوست.

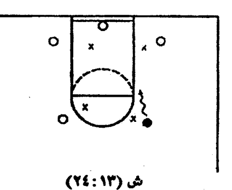

ش (١٣: ٢٣)

(١٣: ٦) تدريب (٤ ضد ٤) القوقعة:

الغرض: التدريب على المساعدة الدفاعية من الجانب الذي به الكرة أو من الجانب الضعيف.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

الإجراءات: يوضع أربعة لاعبين مهاجمين في شكل مربع حول المنطقة الحرة، وكل مهاجم يحرسه مدافع كما في الشكل (١٣: ٢٤)، ويبدأ المهاجمون في الأداء بالقرب من قوس التصويب بثلاث نقاط والمسافة بين كل مهاجم والآخر تتراوح ما بين (٨ - ١٠) أقدام ولا يغيرون مراكزهم، وكل مهاجم تكون معه الكرة يحاول الاختراق والدخول نحو السلة عندما يتسلم الكرة مما يتطلب من المدافعين المساعدة على اللاعب المهاجم الذي معه الكرة وكذا المساعدة في الجانب الضعيف وكذلك عمل الدوران من الجانب الضعيف.



ش (١٣: ٢٤)

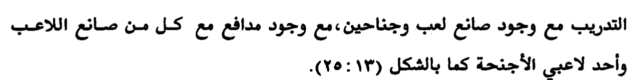
والمهاجمون يحاولون القيام بالتسجيل كلما أمكن ذلك، ويكتمل التدريب عقب تسجيل إصابة أو في حالة تغيير الحيازة، ويمكن تغيير الأدوار بحيث يصبح المهاجمون مدافعون أو قيام المدافعين بتغيير مراكزهم الدفاعية للعب في المراكز المختلفة.

<u>(١٣: ٧) ٣ ضد ٢ مع تنفيذ الستار</u>

الغرض: تدريب الدفاع ضد ألعاب الستار

الأدوات: كرة سلة واحدة.

الإجراءات: ثلاث لاعبين مهاجمين يبدأون التدريب مع وجود صانع لعب وجناحين، مع وجود مدافع مع كل من صانع اللاعب وأحد لاعبي الأجنحة كما بالشكل (١٣: ٢٥).



ش (١٣: ٢٥)

صانع اللعب يبدأ التمرير إلى الجناح الأخر الذي لا يوجد معه مدافع ويتحرك لعمل الستار بعيدا عن الكرة للجناح الآخر وعلى المدافع أن يستخدم الأسلوب المحدد للدفاع

ضد ألعاب الستار وبعد تحسن مستوى الدفاع يتم إضافة مدافع آخر لحراسة الجناح الآخر وكذلك استخدام الستار على الكرة وبعيد عن الكرة.

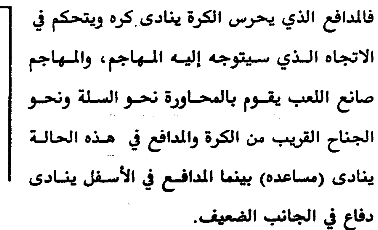
(١٣: ٨) التحدث أثناء الدفاع

الغرض: التدريب على حدوث الاتصال بين أفراد الدفاع.

الأدوات: كرة سلة

الإجراءات: يبدأ ثلاثة مهاجمين التدريب أحدهم صانع لعب والآخر جناح والثالث لاعب ارتكاز في المنطقة السفلية.

وكل مهاجم يحرسه لاعب مدافع والمهاجمين ملتزمين بأداء خطوات معينة أثناء الهجوم وعلى المدافعين اتخاذ مراكزهم الدفاعية السليمة ولكنهم لا يحاولون الحصول على الكرة وغرض التدريب هو الاتصال فيما بينهم بطريقة صحيحة وبصوت عالي فالمدافع الذي يحرس الكرة ينادى كره ويتحكم في الاتجاه الذي سيتوجه إليه المهاجم، والمهاجم صانع اللعب يقوم بالمحاورة نحو السلة ونحو الجناح القريب من الكرة والمدافع في هذه الحالة ينادى (مساعده) بينما المدافع في الأسفل ينادى دفاع في الجانب الضعيف.



ش (١٣: ٢٦)

والمدافع على الكرة ينادى (معاك) بمجرد أن يمرر صانع اللعب الكرة إلي الجناح.

والمدافع ضد الجناح في هذه الحالة ينادى (المساعدة) بمجرد أن يحاور الجناح للدخول من الحد النهائي والمدافع في الجانب الضعيف يجب أن يقوم بالدوران نحو الكرة وينادى (الكرة).

يقوم المحاور بإمساك الكرة بينما المدافع ينادى (كرة ميتة) ويقوم المدافعان الآخران بالدوران ويقوم المهاجم بالتصويب وينادى المدافع (تصويبة) ويقوم بعمل الحجز، وهناك نموذج لذلك كما بالشكل (١٣ : ٢٦).

<u>(١٣ : ٩) ١ ضد ١، ٤ ضد ٤</u>

الغرض: التدريب على أسلوب دفاع الفريق.

الأدوات: كرة واحدة.

الإجراءات: يبدأ صانع اللعب والمدافع ضده التمرين من نصف الملعب الخلفي بينما بقية اللاعبين يبدأون في مراكزهم في نصف الملعب الأمامي.

ش (١٣ : ٢٧)

المدافع الذي يحرس صانع اللعب يحاول إيقاف المحاور في نصف الملعب الخلفي كما بالشكل (١٣ : ٢٧)، وبمجرد وصول المحاور إلي خط المنتصف يحاول المدافع إجبار المهاجم على التوجه نحو أقرب ركن للملعب، بينما بقية المدافعين بعيدا عن الكرة يتخذون مراكزهم الصحيحة سواء لمنع التمرير أو الوقوف أمام المهاجم أو اللعب في الجانب الضعيف ويستمر اللعب حتى تسجل إصابة أو يحدث تغيير في الحيازة، ويجب على المدرب تحديد أسلوب الدفاع هل هو دفاع ضاغط أم دفاع بالسقوط واحتواء المهاجمين.

الفصل الرابع عشر

دفـــاع المنطقة

Zone Defense

دفاع المنطقة يلخص مفهوم احتواء الهجـوم فـهو أسـلوب دفـاع مصمـم لحمايـة المنطقة ذات نسـبة التسـجيل العاليـة والسـماح بـالتصويب مـن الخـارج وهـو يتحكـم في المتابعة الدفاعية ويتجنب حدوث عدم تطابق القدرات الفرديـة الهجوميـة مـع القـدرات الفرديه الدفاعية ويخفي نقاط الضعف للاعب المدافع الضعيف ويقلـل مـن فاعليـة الفرق المتفوقة بدنيا، وأحد أو كل هذه الأسباب ربما تدفع المدرب ان يلعب دفاع منطقة.

وغالبا ما يدرك المدربـون الأقـل خـبرة إن دفـاع المنطقـة أسـرع واسـهل طريقـه دفاعية لتعليمها للاعبيهم ولا تتطلب مهارات أو معلومات كالتي تم شـرحها في الفصـول مـن (٩ : ١٢)، ولكـن العكـس هـو الصحيـح فالـمهارات الأساسـية الدفاعيـة الـتي تم شرحها تعتبر هامة جدا لدفاع المنطقة كما هي هامة في دفاع رجل لرجـل، ومـن الواضـح ان اللاعبين الناشئين صغار السن سيكون معدل تسجيلهم من المناطق الخارجيـة ضعيـف وبالتالي سيكون دفاع المنطقة له قيمة في تلك المراحل المبكرة ومع ذلك فإن استخدام دفـاع المنطقة فقط بدون تعليم المـهارات الأساسـية الدفاعيـة يعتـبر مـن الأمـور المعوقـة لتطويـر لاعبي كرة السلة، ونوصى المسئولين عن فرق الناشئين بضرورة الإلتزام بأداء دفـاع رجـل لرجل علي الأقل في شوط واحد من الشوطين أثناء مباريات الناشئين.

والفرق واضح بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل انه لا يمكـن منـع التمريـرات من الوصول للاعبين في المراكز الخارجية في دفاع المنطقة، وقطع التمريرات يكون نتيجـة لحسن التوقع والتوقيت الجيد وليس نتيجـة لاسـتخدام أسـلوب منـع التمريـرات وقطـع

حارات التمرير بالإضافة إلي أن المهاجمين القاطعين في دفاع المنطقة يكــون الاهتمـام بـهم لحظيا ثم بعد ذلك يصبح هذا اللاعب المهاجم مسئولية مدافع آخر.

ويمكن لدفاعات المنطقة أن تمتد بطـول الملعـب كلـه أو في ثلاثـة أربـاع الملعـب أو في نصف الملعب وليس فقط عنـد المنطقـة الحـرة وغالبـا مـا تسـتخدم هـذه الدفاعـات اساليب مثل الدفاع المزدوج أو المصيدة الدفاعيـة وذلـك لإجبـار المنافسـين علـي ارتكـاب اخطاء فقدان الكرة في الهجوم، ولكون هذه الأساليب أكثر تعقيدا، فلن يتـم مناقشـتها في هذا المستوى.

وسواء كنت ستستخدم دفاع المنطقـة أم لا فـإن ذلـك يرجـع إلي مـا يفضلـه المـدرب، حيث أن بعض المدربين يعتقدون أن دفاعات المنطقة لا تؤدى المطلوب عمله أثناء الدفـاع ولا يستخدمونها أبداً أو نادراً ما يستخدمونها، والبعض يعتقد أن دفاعـات المنطقـة غـير فعالة ضد بعض الفرق، وذات تأثير علـي بعـض الفـرق الأخـرى وبالتـالي يقومـون بعمـل التعديلات الملائمة في اللاعبين وفي تشكيلات دفاع المنطقة بنـاء علـي قـدرات المنافسـين. وبعض المدربين يعتقدون ان التبديل من دفاع رجل لرجل إلي دفاع المنطقـة سـوف يجـبر المنافسين علي عمل تعديلات في الهجوم ويمكن ان يكون مؤثـرا ضـد الفـرق الـتي تجيـد استخدام الهجوم الخاطف.

وأخيرا فبعض المدربــين يسـتخدمون دفـاع المنطقـة بشـكل دائـم وذلـك للحصـول علـي مميزات الدفـاع بـالاحتواء (Containment Defense) وعلـي المـدرب اتخـاذ قـراره بنفسه

ش (١٤:١)

والمفاهيم المستخدمة في دفاع المنطقة التي يشتمل عليها هذا الفصل :

١. تشكيلات دفاع المنطقة.

٢. مسئوليات المدافعين علي الكرة.

٣. حراسة القاطعين.

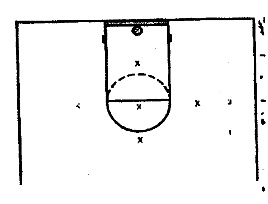
٤. المساعدة والدوران.

٥. الدفاع ضد ألعاب الستار.

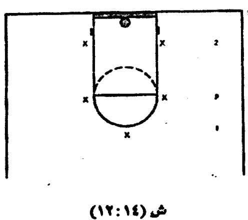
٦. المتابعة الدفاعية.

تشكيلات دفاع المنطقة Floor Alignments

تتعدد وتختلف تشكيلات دفاع المنطقة بنـاء علي عـدة أسباب تشـمل منـاظرة التشـكيل الهجومـى في الملعـب وكذلـك فعاليـة الأفراد، ويقرأ التشكيل الدفاعي من مقدمة المنطقـة وباتجـاه الحـد النـهائي وهنـاك تشـكيلات تبـدأ بلاعبان في مقدمة التشكيل ومن أشهرها تشـكيل (٢ : ٣) أو (٢ : ١ : ٢).



في تشـكيل (٢ : ٣) يوضـع لاعبـان مدافعـان عنـد محـاذاة خـط الرميـة الحـرة تقريبـا والثلاثة لاعبين الآخرين يوضعان في الخـط الثـانى ويكونان في خط موازى لخط الرمية الحرة والفرق بين التشكيلين السـابقين هـو مكـان لاعـب



ش (١٤: ١٢)

الارتكاز في منتصف التشكيل والذي يكون في مكان موازى لخط النهاية في تشكيل (٢ : ٣) ويكون في مكان متوسط بين مقدمة المنطقة والخط النهائي للملعب في تشكيل (٢ : ١ : ٢) ومن الناحية العملية فإن التشكيلان متشابهان كما بالشكل (١٤: ١).

والتشكيلات التي تبدأ بلاعب واحد في مقدمة التشكيل تشمل تشكيل (١ : ٣ : ١) وتشكيل (١ : ٢ : ٢) كما بالشكل (١٤: ٢).

وتشكيل (١ : ٣ : ١) هو تشكيل فريد يتميز ببعض الاختلافات في الدوران وتعديل أوضاع اللاعبين، والتشكيلان (٣ : ٢) و (١ : ٢ : ٢) هما تشكيلان متشابهان ولذلك فإن هناك ثلاثة تشكيلات رئيسية فقط هي (٢ : ٣) أو (٢: ١: ٢) وتشكيل (١:٣:١) وتشكيل (٢: ٣) أو (١:٢:٢) وكل تشكيل من التشكيلات الدفاعية السابقة يستجيب ويتناظر بشكل مختلف مع أول تمريرة يتم ادخالها لبدء الهجوم (Entry Pass) ومع ذلك فمعظم دفاعات المنطقة تبدو متشابهة عقب حدوث أول تمريرة.

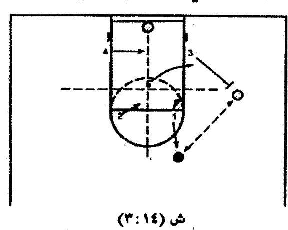
ويجب استخدام التشكيلات الدفاعية التي تستخدم لاعب مفرد في مقدمة التشكيل الدفاعي (١ : ٣ : ١) أو (٣ : ٢) ضد الفرق المهاجمة التي تستخدم لاعب واحد في مركز صانع اللعب ويجب استخدام التشكيلات الدفاعية ذات اللاعبان المدافعان في مقدمة التشكيل الدفاعي ضد الفرق المهاجم التي تستخدم لاعبان مهاجمان في مقدمة تشكيل الهجوم وهما صانع اللعب ومساعدة وبسبب شيوع طريقة الدفاع (٢: ٣) سوف تستخدم هذا التشكيل لتوضيح المحتوى الخاص بدفاعات المنطقة في هذا الفصل.

٢ ـ مسئولية المدافعين على الكرة On The Ball Responsibilities

المدافعون في دفاعات المنطقة مسئولين عن حراسة منطقة معينة بدلا من حراسة لاعبين بعينهم وإذا دخلت الكرة للمنطقة المكلف اللاعب بحراستها فإنه يقوم بالدفاع

علي الكرة (On The Ball) والعوامل الخاصة بتوجيه الكـرة والضغـط عليـها متشـابهة مع ما يحدث في دفاع رجل لرجل، وربما يتم توجيــه الكـرة إلي أقـرب ركـن للملعـب أو لمنتصف المنطقة مستخدمين أسلوب الدفاع الفردى علي الكرة ويجب عدم السماح بعكـس اتجاه الكرة سواء تم ذلك بالمحاورة أو بالتمرير وعمل جانب به ضغط علي الكرة وجانب آخر ضعيف يجعل دفاع المنطقة أكثر فاعلية، والضغط علي الكرة يكون مشابه لما يحدث في دفاع رجل لرجل ويمكن تنفيذ ذلـك سـواء بالدفـاع عـن بعـد (Loose) أو الدفـاع بالسقوط (Sagging) لو كان اللاعب المهاجم خارج المدى المناسب للتصويب وبمجـرد أن يتحرك اللاعب المهاجم الحائز علي الكرة للمدى الملائم للتصويـب فـإن الضغـط علـي الكرة يجب أن يكون أكثر شدة محاولاً دفع المهاجم لأداء تصويبة تحت ضغط ممـا يقلـل من نسبة نجاح التصويبة.

واللاعبون في دفاع المنطقة يكونوا قادرين علي الضغط علـي الكـرة بشـدة وهنـاك أربعة لاعبين لتأمين هذا اللاعـب داخـل المنطقـة، بالإضافـة إلي أن اللاعبـين المدافعـين يجب عليهم دائما الضغط علي اللاعب المهاجم بمنطقة البطن في حالة وجود الكرة الميتـة (Dead Ball) كما يحدث في حالة دفاع رجل لرجل كما يجب أن يكون هناك دفاع مزدوج ضد المهاجم الحائز علي الكرة داخل المنطقة لحماية المنطقة ذات نسبة التسـجيل العالية، والمناطق ذات المسئولية في دفاع (٢ : ٣) نقدمها في الشكل (١٤:٣).



ش (١٤:٣)

ونلاحظ أن المدرب قـد يقـوم بعمـل بعـض التعديـلات في منـاطق التغطيـة وهـذا يتوقـف علـي قـدرات لاعبيـه ووجهـة نظـر المدرب، وليس هناك تركيبة سحرية لمنـاطق التغطية أو لوضع اللاعبين داخل تشـكيلات

دفاع المنطقة. فاللاعب رقم (١) مسئول عن الضغط علي صانع اللعب. واللاعب رقم (٣) يكون مسئولا عن تغطية منطقة أكبر تحت اللاعب رقم (١)، اللاعب رقم (٢) يحرس أول تمريرة علي يمين اللاعب (١)، اللاعبون ربما يستمرون في الدفاع علي بعد تمريرة واحدة بعيدا عن بعضهم البعض وذلك لتغطية المناطق ذات نسبة التسجيل العالية.

واللاعبون مسئولون عن حراسة الكرة لو دخلت المناطق المحددة لحراستهم ولكنهم يجب أن يكونوا علي حذر من المهاجمين البعيدين عن الكرة والذين يدخلون لمناطقهم. فاللاعبون المدافعون بعيدا عن مكان وجود الكرة في دفاع المنطقة يجب عليهم توقع حدوث التمريرات أو ألعاب القطع أو الستار.

بالإضافة إلي ذلك فاللاعبون المدافعون بعيدا عن الكرة يجب عليهم تغطية المناطق المحتمل التمرير إليها وذلك بالتحرك بالقرب من مكان وجود الكرة بقدر الإمكان والتحرك مع الكرة بدلا من اللاعب يعتبر أكثر أهمية في دفاعات المنطقة.

نقاط إرشادية في الدفاع علي الكرة :

١- كل لاعب في دفاع المنطقة يجب أن يعدل أوضاعه في كل مره تتحرك فيها الكرة.

٢- اللاعبون في دفاع المنطقة يجب عليهم دائما رؤية الكرة، واللاعبون المدافعون في الجانب الضعيف يجب عليهم رؤية المهاجمين في مناطقهم وعليهم اتخاذ مراكزهم بالخطوة المفتوحة (Open Position) وذلك لرؤية كلا جانبى المنطقة.

٣- علي اللاعبين البقاء في مناطقهم بالقرب من الكرة بقدر الإمكان عندما لا يتولون حراسة المهاجم الذي معه الكرة.

٤- علي الفرق المدافعة محاولة منع عكس اتجاه الكرة وهـذا مـا يقـوى الدفـاع ضد الكرة أثناء تنفيذ دفاع المنطقة.

التدرج في تعليم الدفاع علي الكره:

١. شرح المراكز الدفاعية في دفاع المنطقـة وتحديـد المسئوليات في كـل منطقـة، وذلك علي سبورة.

٢. يوضع اللاعبون في مراكزهم مع تحديد المسـئوليات الدفاعيـة في كـل منطقـة وحدود مسئولية كل لاعب في منطقته وذلك من خلال رسـم وتحديـد حـدود لتلك المناطق.

٣. يوضع أربعة لاعبين مهاجمين ضد خمسـة مدافعـين يدافعـون بطريقـة دفـاع المنطقة ويتم تنفيذ التدريب بالمشي أولا حسب التسلسل الآتي:-

- يتم التمرير في الهجوم حسب إشارة المدرب ويتـم مسـك الكـرة حتـى يكون الخمسة مدافعين في أماكنهم السليمة مع إعطاء الاهتمـام الكـافي بالمراكز الدفاعية علي الكرة وذلك لتوجيه الكرة والضغط عليها وكذلك المراكز الدفاعية بعيدا عن مكان وجود الكرة، ومـع كـل تمريـرة فـإن كل لاعب مدافع يكون في المنطقة المرسومة المحددة له ويكون بالقرب من الكرة بقدر الإمكان.
- يجب تمرير الكرة لكل لاعـب مـهاجم وإعطـاء الوقـت الكـافي لعمـل التعديلات في الدفاع الفردى.

٤- إضافة لاعب ارتكاز مهاجم للهجوم والأربعة لاعبين المهاجمين الخـارجيين يستمرون في التمرير بينما لاعب الارتكاز يتحرك نحـو كـل منطقـة داخـل

المنطقة الحرة مما يتطلب من المدافعين منع التمرير وذلك بالنسبة للمدافعين البعيدين عن الكرة.

٥- التدريب علي عمل التعديلات اللازمة عند استخدام لاعبا ارتكاز وثلاثة مهاجمين خارجيين والاستمرار في التمرير وفق مواقف متحكم فيها.

٦- زيادة سرعة التمرير والسماح للدفاع بقطع التمريرات والاستيلاء عليها والسماح للهجوم بأن يصبح أكثر عدوانية وقوة ومحاولة القيام بالتسجيل.

٧- استخدام ستة مهاجمين وذلك لخلق زيادة عددية - حيث يتم وضع ثلاثة مهاجمين خارجيين ولاعبا ارتكاز ولاعب مهاجم يتجول باتجاه الحد النهائي ويتم تنفيذ الدفاع بالمشي أولا وعمل التعديلات الدفاعية قبل السماح للهجوم بأداء التصويب من الخارج.

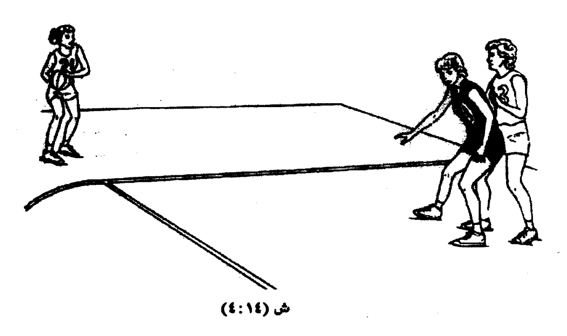
٣- حراسة القاطعين **Cutters**

ألعاب القطع بعيداً عن الكرة عادة لا تشكل مشكلة ضد دفاع المنطقة حيث لا يتم استخدام أسلوب منع التمرير عن اللاعبين الخارجيين (**Perimeter Denial**).

ومع ذلك فدفاع المنطقة معرض لألعاب القطع من الجانب الضعيف ولداخل المنطقة وباتجاه الكرة ولذلك علي اللاعبين المدافعين في الجانب الضعيف اتخاذ الوقفة المفتوحة(Open Position) وذلك لرؤية الكرة والمهاجمين في الجانب الضعيف في جميع الأوقات.

لو قام المهاجم في الجانب الضعيف ببدء القطع خلال المنطقة نحو الكرة فإن المدافع في الجانب الضعيف عليه القيام بالبقاء أمامه (Bump) وذلك بالخطو بين المهاجم والكرة ومواجهاً الكرة وعلي المدافع أن يأخذ الخطوة بالرجل الخارجية مع عمل

ربع دوران والقيام بالإنزلاق بسرعه في اتجاه القطـع وعمـل إحتكـاك بظـهر المدافـع مـع المهاجم كما بالشكل (١٤ : ٤).



ش (١٤ : ٤)

والإحتكاك مع المهاجم يجب أن يجبره علي التوقف أو الرجوع أو القطع حـول المدافع بدلا من القطع المباشر نحو الكرة وبمجرد حدوث الحجز والاحتكاك مع المـهاجم يقوم اللاعب المدافع بالخطو للخلف بسرعة بالقدم العليا ليكون في وضع الوقفة الدفاعيـة المفتوحة (Open Stance) مره ثانية. وعلي المدافـع النـداء علي بقيـة زملائـه بـأن هناك لاعب مهاجم قاطع وعليه تحديد اتجاه القطع أيضاً وعلي المدافع في الجانب الذي به الكرة ان يتولى مسئولية منع وصول التمريرة للمهاجم القاطع.

نقاط إرشادية لتغطية اللاعبين القاطعين:

١- يجـب تحذيـر اللاعبـين مـن حجـز القـاطع والتحـرك معـه لكـل المسـافه فـهم مسئولون فقط عن حراسة مناطق محددة.

٢- علي المدافعين في الجانب الضعيف القيام بالنداء " قاطع " مع أول إشارة لقيـام المهاجم ببدء القطع.

٣- النداء علي الزميل الذي سيتولى مسئولية حراسة القاطع في المرحلة التالية وإخطاره بمكان القطع هل هو قطع لأعلي المنطقة أو لأسفل المنطقة.

٤- بشكل نموذجى فإن القاطع الثانى يكون خاليا من رقابة الدفاع أكثر من القاطع الأول مما يجعل التغطية الدفاعية مهمة جدا عقب حجز المهاجم.

التدرج في تعليم تغطية اللاعبين القاطعين:

١- الشرح وعمل نموذج لتكنيك الدفاع ضد القاطع باستخدام خمسة لاعبين في المنطقة ولاعب ممرر من مركز الجناح، وقاطع من الجانب الضعيف، ويتم تنفيذ ذلك بالمشي أولاً.

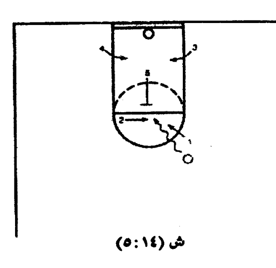
٢- مراجعة أسلوب حجز القاطع (Bump) لو كان تم تعليمه سابقاً وإذا لم يتم ذلك يتم تنفيذ هذا الأسلوب بالمشي وذلك باستخدام لاعب ممرر ومدافع في الجانب الضعيف ولاعب قاطع، والمدافع عليه تنفيذ الحجز (Bump) واستعادة مكانه الدفاعي عقب النداء علي القاطع.

٣- يمكن التقدم بالتدريب وذلك بإضافة لاعب مدافع ثانى في الجانب الضعيف وكذلك قاطع ثانى ويكون المدافعون في الجانب الضعيف في تشكيل دفاع (٢ : ٣) والقاطع يحاول مهاجمة الثغرة الموجودة بينهما وكلا المدافعان يمكنهما المساعدة في القيام بالحجز ومنع القاطع من استلام الكرة ثم العودة للمكان الاصلى في دفاع المنطقة ويقوم القاطع الثانى بالتحرك عقب تحرك زميله الأول مما يتطلب حدوث تغطية دفاعية جيدة.

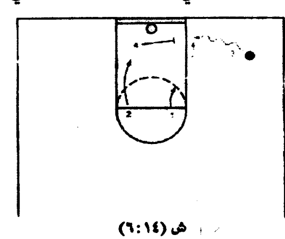
٤- إضافة بقية اللاعبين المدافعين والسماح للاعب الممرر بمحاولة التمرير للقاطع وبالتدريج نسمح للهجوم بأن يصبح أكثر قوة وفاعلية ومحاولة تسجيل إصابة.

٤- المساعدة والدوران Help. Rotation

الاختراق والدخول علي السلة يعتبر من الأمور الشائعه عند تنفيذ دفـاع المنطقـة ويمكن حدوثه من أى منطقة وبشكل مثإلي فالدافع علـي الكـرة سوف يتحكـم في اتجـاه الكرة ويجبر المهاجم علي التحرك بعيدا عن السلة، ومع ذلك فلو أن المدافع علـي الكـرة قد تم التغلب عليه فلا بد من ظـهور موقـف المسـاعدة والـدوران وذلـك كمـا يحـدث في طريقة دفاع رجل لرجل، ولو حدث ذلك في المنطقة الأمامية فإن اللاعب المدافع المجـاور للمدافع الذي تم التغلب عليه يقوم بالمساعدة ويتـولى اللاعـب الموجـود بمنتصـف المنطقـة مسئولية حراسـة المـهاجم الـذي معـه الكـرة واللاعبون الباقون الموجودين بمحاذاة الحـد النـهائي يتخـذون أماكنـهم بـين المـهاجمين الموجودين بمناطقهم والكرة ويحاولون منع وصـول التمريـرة داخـل المنطقـة كمـا بالشـكل (١٤: ٥).

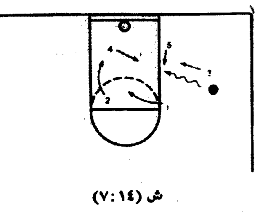

ش (١٤: ٥)

وإذا تم التغلب علي المدافع في مؤخرة التشكيل الدفاعي بمحاذاة الحـد النـهائي فـإن لاعـب المنتصـف يقـدم المسـاعدة بينمـا المدافع الموجود بالجانب الضعيف وبمحـاذاة الحد النهائي يتـولى مسـئولية حراسـة الكـرة والمدافع الآخر الموجود بالمنطقـة العليـا يقـوم بـالدوران للقيـام بالمسـاعدة في الدفـاع عـن منطقـة لاعـب الارتكـاز السـفلية والبقـاء في


ش (١٤: ٦)

مكان يتيح له القيام بالمتابعة الدفاعية. والمدافع الموجود جهة الكرة يقوم أيضاً بالدوران نحو منتصف المنطقة كما بالشكل (١٤: ٦).

– وإذا تم مهاجم المنطقة من الثغرة الموجودة بين اثنين من المدافعين، فإن لاعب المنتصف يقدم المساعدة باتجاه الكرة وربما يكون في مكان يسمح له بحراسة الكرة أيضاً والمدافع الموجود بالجانب الضعيف وبمحاذاة الحد النهائي لا بد أن يكون في مركز يسمح له بحراسة المهاجم الذي معه الكرة عند الاختراق والدخول نحو السلة.



ش (١٤: ٧)

والمدافع الموجود بالجانب الضعيف في المنطقة العليا يقوم بالدوران لأسفل لحماية منطقة لاعب الارتكاز السفلية كما بالشكل (١٤: ٧).

نقاط إرشادية للمساعدة والدوران

١- اللاعب المدافع علي الكرة يجب عليه النداء في الحال "كره" عندما يتفوق عليه المهاجم ويقوم بالدخول نحو السلة.

٢- اللاعب المدافع في الجانب الضعيف يجب أن يبدأ في الدوران متوقعاً لحدوث موقف المساعدة وذلك عند تحرك الكرة بالقرب من خط النهاية.

٣- اللاعب المدافع في الجانب الضعيف والموجود في مقدمة التشكيل يجب عليه دائما الدوران نحو الجانب الضعيف باتجاه الحد النهائي ليكون في موقف المساعدة الدفاعية.

٤- اللاعب المدافع الذي يقدم المساعدة الدفاعية يجب أن يكون مواجها للكـرة مـع البقاء منخفضا وان يكون مستعدا للتحرك ليكون في مكان يحصل فيه علي خطـأ شخصى من المهاجم (خطأ الإقتحام) وأن يظل مع الكرة ويتحرك معها كالمرآه عندما تكون الكرة ميته وأن يقوم بحجز اللاعب المصوب إذا حدث التصويب.

التدرج في تعليم المساعدة والدوران:

١- الشرح وعمل نموذج لكيفية المساعدة والتغطية الدفاعية في كل موقف مـن المواقـف الثلاثة ويتم ذلك علي السبوره أولا ثم بالمشي من موقف (٥ ضد ٥) والإشارة إلي المسئوليات الدفاعية لكل لاعب.

٢- أداء التغطيـة الدفاعيـة بالمشـي أولا وذلـك أثنـاء الاخـتراق مـن مقدمـــة المنطقـة باستخدام لاعب ممرر من مركز الجناح ولاعب معه الكرة في مركـز صـانع اللعـب ثم إضافة الثلاثـة مـهاجمين الآخريـن وهـم إثنـان مـن اللاعبـين في مركـز لاعـب الارتكاز ولاعب في مركز صانع اللعب.

٣- أداء التوغل والاختراق من الحد النهائي ويتم ذلك بالمشي أولا مـع وجـود لاعـب ممرر عند منطقة الرمية الحرة ولاعب معه الكرة بالقرب من الحد النهائي للملعب مع إضافة لاعب ارتكـاز في الجـانب الضعيـف ولاعـب ارتكـاز في المنطقـة العليـا ولاعب في الجانب الضعيـف في مقدمـة التشـكيل ليقـوم بالتغطيـة الدفاعيـة علـي الكرة.

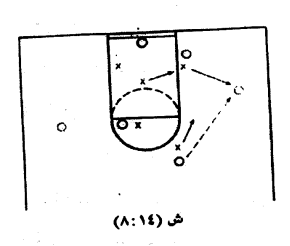
٤- تنفيذ التوغل والاختراق بين الثغرات الدفاعية الموجودة بين أثنين من المدافعين في جانب التشكيل ويتم ذلـك بالمشـي أولا مـع وجـود لاعـب ممـرر في مركـز صـانع

اللعب ولاعب معه الكرة في مركز الجناح ثم إضافة لاعبا ارتكاز في المنطقة السفلية ولاعب جناح في الجانب الضعيف للقيام بالتغطية في الجانب الضعيف

٥- السماح للهجوم أن يصبح أكثر شدة وقوة ثم محاول تسجيل إصابة أو أداء تمريرة لزميل آخر للقيام بالتسجيل.

٥- الدفاع ضد ألعاب الستار Screens

غالبا ما يؤدى التمركز الدفاعي الصحيح إلي عدم تشجيع محاولات الفريق المنافس في استخدام ألعاب الستار أثناء الهجوم علي دفاع المنطقة. ومع ذلك فإنه غالبا ما يتم أداء الستار لإعطاء الفرصة للتصويب بدون إعاقة دفاعية من خارج المنطقة.

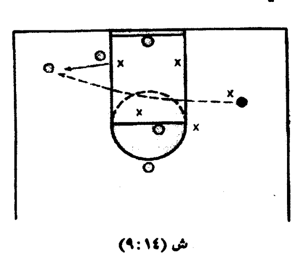


ش (٨:١٤)

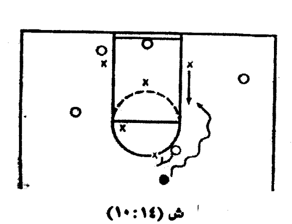
والتمريرات التي تتم في الجهة التي يتم فيها تنفيذ الستار سهل توقعها إلي حد ما وعلي المدافعين في تلك المناطق والذين يتم أداء الستار ضدهم عليهم البقاء في الجانب العلوي للاعب المنفذ للستار وبمجرد قيام اللاعب المهاجم بمحاولة تنفيذ الستار يقوم اللاعب المدافع بالخطو بالقدم الخارجية ليكون أمام اللاعب المنفذ للستار ويقوم المدافع بالإنزلاق للوصول لمركز أمامي وظهره للاعب المنفذ للستار ومواجهاً للكره، ولو تم تمرير الكرة للاعب المستفيد من الستار فإن المدافع الذي تم حجزه وتنفيذ الستار ضده عليه ان يخطو خلف المهاجم القائم بالستار وذلك لحراسة الكرة كما بالشكل (٨:١٤)، وبالنسبة لألعاب الستار في الجانب العكسي والتي تستخدم التمريرات العكسية (Skip) تعتبر أكثر صعوبة في الدفاع عليها لان المدافعين في

الجانب العكسي للملعب يقومون بعمـل السقوط باتجاه الكرة، وعلي هـؤلاء المدافعين اتخاذ الخطوة الدفاعية المفتوحة (Open Position) ليكونـوا قـادرين في التعرف علي الستار وحتى يكون لديهم فرصة للالتفاف حول الستار.

ويظل التكتيك الدفاعي كما هو في الدفاع علي الكرة سواء في الجـانب القوى أو في الجـانب الضعيـف. ولا بـد أن تكـون كـلا قدمى اللاعب المدافع بالقرب من اتجـاه خـط الرمية الحرة بدلاً مـن أن تكـون بـالقرب مـن المهاجم القائم بالستار وعلي المدافع الإنـزلاق للأمام للمـروق مـن السـتار ومحاولـة الوصـول للاعـب الـذي معـه الكـرة كمـا بالشـكل (٩:١٤).


ش (٩:١٤)

وبالنسبه للستار علي الكـرة يمكـن ان يتـم للاعـــب مـــهاجم يقــوم بالمحــاوره ثـم التصويـب كمـا بالشـكل (١٠:١٤)، وفي هـذه الحالة يقوم اللاعـب المدافـع المجـاور للاعـب الذي تم ضده الستار بتحمل مسـئولية حراسـة اللاعـب الـذي معـه الكـرة ويقـوم اللاعبـون المدافعون بعيدا عن الكرة بالدوران لتغطية المساحات الخالية ومنع التمرير لداخل المنطقة كما يحدث في دفاع رجل لرجل ولا بـد مـن تذكـر ان ألعـاب التبديـل الدفـاعي سـتكون فعاله في دفاع المنطقة كما في دفاع رجل لرجل.


ش (١٠:١٤)

نقاط إرشاديه لتغطية ألعاب الستار

١ - ان تكون قدمى اللاعب المدافع بين قدمى لاعب الارتكاز المهاجم والكرة بقدر الإمكان (البقاء أمامه).

٢ - اللاعبون المدافعون بعيدا عن الكرة يجب أن يتخذوا دائما وقفه الاستعداد بالوقفة المفتوحة (Open Position) ومواجهة حارة التمرير وذلك لرؤية الكرة والمهاجمين في وقت واحد في مناطقهم المسئولين عن حراستها.

٣ - لو كان المهاجم موجودة في مناطق قريبه من حدود المنطقة المحرمة فعلي المدافع أن يظل بين المهاجم والكرة وذلك لتجنب حدوث ألعاب الستار ضده.

التدرج في تعليم تغطية ألعاب الستار:

١ - الشرح وعمل نموذج للمراكز الدفاعية في دفاع المنطقة للاعبين المدافعين الذين يلعبون بعيدا عن الكرة في جهة الكرة في الجانب الضعيف، والنموذج يجب ان يشمل كلا من الخمسة مدافعين والمهاجمين وذلك لبيان مسئولية كل فرد في الفريق.

٢ - أداء حركات القدمين الدفاعية بالمشي أولا وذلك لبيان كيفية الدوران حول الستار جهة الكرة مستخدما ثلاثة لاعبين (لاعب ممرر - لاعب مصوب -لاعب قائم بالستار) ولاعب مدافع وذلك في موقف (٣ ضد ١) والسماح للمصوب بمحاولة التسجيل ثم نضيف لاعب في منتصف المنطقة وذلك لحراسة القائم بالستار والسماح للمهاجم المصوب اما بالتصويب أو التمرير للقائم بالستار.

٣ - أداء حركات القدمين الدفاعية للتحرك حول الستار في الجانب الضعيف مستخدما ثلاثة مهاجمين خارجيين ولاعب مدافع في الجانب الضعيف ومره

ثانيه نسمح للاعب المستقبل للكره بمحاولة التسجيل ثم إضافة لاعب مدافع في منتصف المنطقة لحراسة اللاعب القائم بالستار والسماح للمستقبل إما القيام بالتصويب أو التمرير للقائم بالستار.

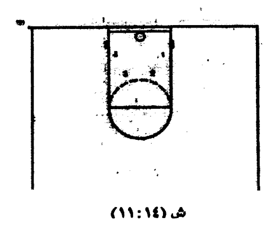
٤- اتخاذ المراكز الدفاعية والمسئوليات للدفاع ضد الستار علي الكرة، وعلي المدافع البعيد عن الكرة لمسافة تمريرة واحدة أن يتحرك لحراسة اللاعب الحائز علي الكرة والمدافع في الجانب الضعيف يجب أن يقوم بالدوران لمنع وصول التمريرة لحارات التمرير داخل المنطقة، والسماح للاعب المهاجم الحائز علي الكرة والقائم بالستار لمحاولة القيام بالتسجيل إذا أمكن ذلك.

٥- بالتدريج يتم إضافة لاعبين مدافعين في كل مركز من المراكز ليصبح الأداء من موقف (٥ ضد ٥) وعلي اللاعبين في دفاع المنطقة ان يعملوا كوحدة واحدة وان تحدث التعديلات وان يستجيبوا لبعضهم البعض.

٦- المتابعة الدفاعية **Rebounding**

يعتبر تكنيك المتابعة الدفاعية واحد في كلا نوعى الدفاع رجل لرجل او دفاع المنطقة ومن الوجهة النظرية يعتبر دفاع المنطقة اكثر قوة بالنسبة للمتابعة الدفاعية.

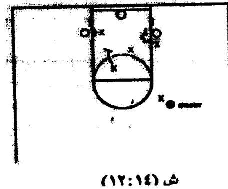
واللاعب المدافع علي الكرة مسئول عن حجز اللاعب المصوب، واللاعبون المدافعون الأخرين يجب أن يحاولوا حجز المهاجمين في مناطقهم، وعاده ما يكون اللاعبون المدافعون في الجانب الضعيف مسئولين عن مناطق المتابعة الدفاعية.



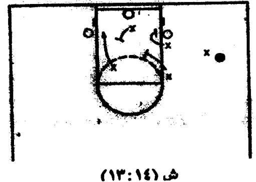
ش (١١:١٤)

وهناك ثلاثة أو أربعة مراكز للمتابعة الدفاعية في كل دفاع منطقه كما بالشكل (١١:١٤).

وعلي اللاعبون المدافعون أن يشكلوا دائرة أو مثلث يبدأ من أسفل المنطقة حتى نصف دائرة الرمية الحرة المتقطع داخل المنطقة المحرمة، واللاعبون المدافعون يقومون بالدوران لمراكز مختلفة وذلك وفق المركز الذي يتم التصويب منه ومراكز الزملاء والمدافعين وكذا المهاجمين فعلي سبيل المثال لو كانت الكرة في المنطقة العليا والمدافع في مركز الارتكاز السفلي موجود بين لاعب الارتكاز المهاجم والكرة وهو يكون في مركز يسمح له بحجز لاعب الارتكاز المهاجم وكل لاعب يكون مسئولا عن منطقته كما بالشكل (١٤: ١٢).

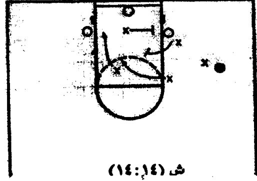

ش (١٤: ١٢)

لو كانت الكرة في المنطقة السفلية ولم يكون المدافع السفلي أمام لاعب الارتكاز في المنطقة السفلية فإن المدافع الموجود باتجاه الحد النهائي في الجانب الضعيف يكون في موقف المساعدة الدفاعية مما يجعل من الصعب القيام بالتغطية نحو خط المنطقة للوصول لمركز يسمح له بالمتابعة الدفاعية ولذلك فإن زميله المدافع باتجاه الحد النهائي يجب أن يخطو للخلف لحجز اللاعب المهاجم في الزاويه المتوسطه بينما اللاعب الموجود أمامه في الجانب الضعيف يقوم بالدوران لأداء الحجز في منطقة الارتكاز السفلي في الجانب الضعيف كما بالشكل (١٤: ١٣).

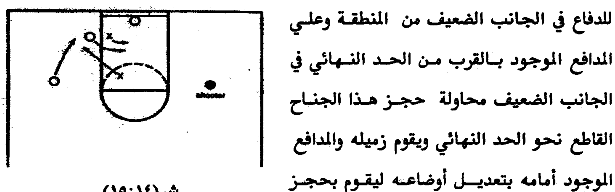

ش (١٤: ١٣)

لو كان المدافع يلعب مدافعا بالكامل امام لاعب الارتكاز فعليه أن يقوم بالتحرك نحو منتصف المنطقة، واللاعب المدافع في الجانب الضعيف يقوم بحجز لاعب الارتكاز المهاجم وهذا المركز الخاص بالمتابعه الدفاعية سوف يتطلب الدوران من الجانب الضعيف وذلك

لتغطية المساحة جهة اليسار بواسطة المدافع في الجانب الضعيف كما بالشكل (١٤:١٤).


ش (١٤:١٤)

وربما تكون أصعب مواقف المتابعة الدفاعية تحدث عندما يتحرك اللاعب المهاجم من مركز الجناح نحو الحد النهائي للوصول لمركز يسمح له بالمتابعة الدفاعية بينما يتحرك زميله لاعب الارتكاز المهاجم نحو منتصف المنطقة، وهذا يشكل صعوبة خاصة للدفاع في الجانب الضعيف من المنطقة وعلي المدافع الموجود بالقرب من الحد النهائي في الجانب الضعيف محاولة حجز هذا الجناح القاطع نحو الحد النهائي ويقوم زميله والمدافع الموجود أمامه بتعديل أوضاعه ليقوم بحجز لاعب الارتكاز السفلي كما بالشكل (١٤:١٥).


ش (١٤:١٥)

نقاط إرشادية للمتابعة الدفاعية :

١- علي اللاعبين المدافعين الرجوع للخلف قليلا بعيدا عن لوحة الهدف أثناء القيام بالمتابعة في محاولة الإحتفاظ بالكرة بين المدافع والسلة بدلا من السماح بالمتابعة من فوق رؤوس المهاجمين.

٢- لو حدث الاحتكاك أثناء المتابعة الدفاعية فيجب الاستمرار فيه حتى تلمس الكرة الحلقه او لوحة الهدف.

٣- علي اللاعبين في الجانب الضعيف ان يدركوا مراكزهم المناسبه للقيام بالمتابعة الدفاعية وعليهم الإستجابه السريعه للمناطق المسئولين عن حراستها.

التدرج في تعليم المتابعة الدفاعية:

١- تكملة مراكز التدرج في تعليم المتابعة الدفاعية السابق شرحها في فصل (١٠، ١١)،والمتابعة الدفاعية في عضون دفاع المنطقة يركز علي اختيار المركز المناسب بدلا من التركيز علي التكنيك وذلك. علي افتراض أن التكنيك تم تعليمه سابقاً.

٢- الشرح وعمل نموذج لاتخاذ المراكز الدفاعية عند أداء التصويبة من المنطقة الامامية فوق خط الرمية الحرة، اتخاذ مراكز المتابعة الدفاعية بالمشي اولا باستخدام التمريرة من الجناح إلي صناع اللعب للقيام بالتصويب، وعلي لاعبو الارتكاز الدوران من الوضع الثنائي للاعبي الارتكاز (اللاعبان في المنطقة السفلية) ومن وضع لاعب ارتكاز في المنطقة السفلي والآخر في المنطقة العليا وذلك لمعرفة كل احتمالات هذه المراكز، وعلي اللاعبين المهاجمين البقاء ثابتين.

٣- إعادة التدرج الموجود في النقطة السابقة بالنسبة لكل المواقف التاليه :

- التصويب من منطقة الجناح العليا مع منع وصول التمريرة للاعب الارتكاز السفلي جهة الكرة.
- التصويب من منطقة الجناح السفلي مع بقاء المدافع امام لاعب الارتكاز بالكامل جهة الكرة.
- التصويب من مركز الجناح مع قيام الجناح ولاعب الارتكاز في الجانب الضعيف بالقطع المقصى للقيام بالمتابعة الهجومية.

٤- تقديم كل المواقف السابقة من كلا جانبي الملعب.

٥- السماح للاعبين المهاجمين أن يصبحوا أكثر قوة وشدة عند القيام بالمتابعة الهجومية.

أنشطة وتدريبات لدفاع المنطقة

تدريب (١٤ : ١) (٦ ضد ٥) التغطية في دفاع المنطقة

الغـــرض: التدريب علي كيفيـة التغطيـة علـي الكـرة والتغطيـة الدفاعيـة في دفـاع المنطقة.

الأدوات: كرة سلة واحده.

الإجـراءات: يوضع خمسة مدافعين في دفاع المنطقة وسـتة مـهاجمين موزعـين وفـق التشكيل الآتى :

أ- ثلاثة لاعبين ارتكاز وثلاثة لاعبين خارجيين.

ب- لاعبا ارتكاز وثلاثة لاعبين خارجيين ولاعب يتجول في الحد النهائي.

جـ- لاعبا ارتكاز وأربعة لاعبين خارجيين.

وعلي اللاعبين المهاجمين الإلتزام بأماكنهم وفي البداية لا نسمح للمهاجمين بعمل ألعـاب القطـع، والهـدف هـو تمريـر الكـرة ممـا يتطلـب مـن اللاعبـين المدافعين أن يدركـوا أو يستجيبوا لمسئولياتهم الدفاعية، وهناك تعليمـات للاعبـين المـهاجمين للاحتفـاظ بـالكرة حتى يكـون المدافعـون في مراكزهـم الدفاعيـة الصحيحـة، وبـالتدريج نسـمح للمـهاجمين بالقطع وأداء ألعاب الستار، وأداء الهجوم بقوة.

تدريب (١٤:٢) حراسة القاطعين في دفاع المنطقة

الغـــرض: التدريب علي كيفية حجز القاطعين من الجانب الضعيف أثناء تنفيـذ دفـاع المنطقة

الأدوات: كرة سلة واحده.

الإجـراءات خمسة مهاجمين ضد خمسة مدافعين يدافعون دفـاع منطقـة ويجـب أن تظل الكرة في جهة واحدة ولا يمكن عكسها.

ويقوم صانع اللعب والجناح جهة الكرة بـالتمرير لبعضـهما البعـض بينمـا بقيـة الثلاثة مهاجمين يتبادلون الدوران بالقطع من الجانب الضعيف نحو الكـرة محـاولين أن يكونوا خاليين من رقابة الدفاع لإستلام الكرة والقيام بالتصويب.

تدريب (١٤: ٣) القوقعة الدفاعية في دفاع المنطقة **Zone Shell**

الغـــرض: التدريب علي الدفاع ضد الدخول والاختراق أثناء دفاع المنطقة.

الأدوات: كرة سلة واحده.

الإجـراءات: خمسة مدافعين يؤدون دفـاع المنطقـة ضـد خمسـة مـهاجمين منتشـرين خارج المنطقة ويحاولون القيام بالاختراق نحو السلة وكل واحد في مركزه، وهـم ربمـا يقومون بـأداء التمريـر أو محاولـة القيـام بالتسـجيل في كـل مـرة تكـون الكـرة معـهم ولإضافة تنويع للتدريب يمكن أن يقوم لاعبان باللعب في مركز لاعبا الارتكاز بحيـث يكون هناك لاعبا ارتكاز في المنطقة السفلية أو يكون هنـاك لاعـب ارتكـاز في المنطقـة العليا وآخر في المنطقة السفلية والثلاثة لاعبين المهاجمين الأخريـن يجـب أن يقومـوا بعمل الإختراقات والدخول علي السلة عقب كل حيازة للكرة

تدريب (١٤: ٤) المتابعة الدفاعية في غضون دفاع المنطقة **Zone Rebounding**

الغـــرض: التدريب علي اتخاذ المراكز المناسبة للقيام بالمتابعة الدفاعية أثنـاء تنفيـذ دفاع المنطقة.

الأدوات: كرة سلة واحدة.

الإجــراءات: خمســة لاعبـين مدافعـين يقومـون بتنفيـذ دفـاع المنطقـة ضـد خمســـة مهاجمين ثابتين باستخدام ثلاثة مهاجمين خارجيين ولاعبا ارتكـاز وعلـي اللاعبـين المدافعين القيام بحجز المهاجم المناسب أو البقـاء والحجـز في المنطقـة المناسـبة وذلـك عقب أداء تمريـرة واحـدة مـن الجنـاح والتصويـب مـن مركـز صـانع اللعـب، وعلـي اللاعبين المدافعين إخراج الكرة خارج المنطقة وشغل حارات الهجوم الخـاطف الـذي يتوقف عند منتصف الملعب، يتم تنويع التمريرات والمواقع التي يتـم التصويـب منـها وذلك عقب تحسن مستوي أداء اللاعبين.

الفصل الخامس عشر

البرامج ووحدات التدريب اليومية

البرامج ووحدات التدريب اليومية

لا يمكن المغالاة في تأكيد قيمة وحدات التدريب اليومية فاللاعبون يتعلمون من خلال التكرار والمران الذي يجب أن يكون منظماً حتى يزودهم بتكرار ثابت وتعليم وصقل المهارات وخطط اللعب وحجم الماده العلمية التي يجب على اللاعب إتقانها في كرة السلة يتطلب التخطيط العلمي الكافى حتى يتم دمج تلك المادة في صورة تقدم متدرج ومنطقى.

والبرامج التعليمية ووحدات التدريب اليومية تساعد في حدوث هذا التقدم ويمكن مقارنتها مع التقدم والتطور الذي يتصوره المدرب وكذلك مع خطة التدريب العامه ومع وحدات التدريب اليومية.

والتدريبات اليومية يجب أن تكون ذات معنى للاعب ويجب أن تشمل:-

- تعليم مميز.
- الفرصة لعمل المزيد من التكرارات.
- التفاعل بين المدربين واللاعبين.

ويجب عدم إغفال عنصر المرح والإستمتاع والتفاعل مع الآخرين كجزء هام في أى موقف تنافسى ولكى نطلب من اللاعبين أن يظلوا منغمسين في المنافسة في كرة السلة لفترة من الوقت يتطلب ذلك منهم الإستمتاع بالنشاط والمدرب مسئول عن أن تكون المشاركة الرياضية إيجابية وأن تزود اللاعبين بخبرة ذات معنى.

وهذا الفصل سيركز على التعديلات الحادثة في لعبة كرة السلة بحيث تتناسب مع اللاعبين صغار السن وإعطاء نماذج للبرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لهم...

١ - التعديلات المقترحة:

القوانين الرسمية للعبة كرة السلة صممت لتناسب اللاعبين البالغين خاصة في المدارس الثانوية، أو على مستوى الجامعة أو غيرهم من اللاعبين كبار السن.

ويمكن عمل بعض التعديلات لتتناسب مع المحددات البدنية ومستوى النضج للاعبين صغار السن، وتشمل تلك التعديلات:

١- أبعاد الملعب.

٢- مسافة أو بعد خط الرمية الحرة عن السلة.

٣- إرتفاع حلقة السلة عن الأرض.

٤- حجم الكرة.

٥- زمن المبارة.

ودرجة (تركيب) وتعقيد لعبة كرة السلة لا تسمح بالخبرة التنافسية للاعبين الأقل من(١٠-١٢سنة) وذلك بسبب عدم نضج التوافق بين العين واليد بحيث يكون اللاعب قادراً على أداء مهارات كرة السلة بصورة متسقة بالإضافة إلى أن التطور الحركى قبل هذا السن سيجعل من التحكم في الجسم وكذا التحكم في الكرة شئ صعب ويدعو للتحدى، وأخيراً فربما يكون من الصعب علي اللاعبين صغار السن أن يفهموا خطط اللعب في كرة السلة ومع ذلك فإن تقديم مهارات مناولة الكرة ومفاهيم الاحتفاظ بالكرة يمكن تعليمها في مدارس كرة السلة في بداية التعليم وذلك تمهيداً لإعداد الصغار للإشتراك في مباريات (المينى باسكت)، وبالإضافة إلى التعديلات السابقة الذكر يحاول المدرب

وضع بعض القواعد التي تشجع على التحكم والاحتفاظ بالكرة والتقليل من التركيز على الهجوم الخاطف في مرحلة (المينى باسكت) ومن هذه القواعد ما يلى: -

- اللاعبين المهاجمين لا يمكنهم تخطى خط المنتصف بالكرة حتى يعود المدافعون لنصف الملعب الخلفى.

- الدفاع لديه ٥ ثواني للعودة وعبور خط المنتصف.
- الدفاع لا يمكنه لمس الكرة إذا إستحوذ عليها الفريق المنافس.
- الفريق المهاجم لا يمكنه أداء أكثر من ٣ محاورات (تنطيط الكرة أكثر من ثلاث مرات) عقب عبور خط المنتصف وبدء الهجوم في نصف الملعب الأمامي.

واستخدام هذه القواعد يسمح للاعبين الصغار بتطوير مهاراتهم في نصف الملعب الهجومي وتعليمهم كيفية الاحتفاظ بالكرة وكذلك الاحتفاظ بأجسامهم والتحكم فيها قبل الدخول في المباريات السريعة.

ومن المعتاد في مباريات اللاعبين صغار السن أن تشاهد حدوث الكثير من المحاورة والتمرير، وكذلك عدم إلتزام اللاعبين بالدفاع وتعديل بعض القواعد أثناء تنفيذ المباريات في نصف الملعب يضمن أن الصغار سيتعلمون القواعد الأساسية لكلاً من الهجوم والدفاع.

والتعديلات المقترحة الأتيه ستتناسب مع كل مرحلة سنية:-

المرحلة السنية	التعديلات
من (١٠-١٢) سنه	- أبعاد الملعب من: ٨٠×٤٠ قدم.(طول ٢٤،٣٨م × عرض ١٢،١٩م). - بعد خط الرمية الحرة عن السلة: ١٠ أقدام.(٣،٠٥ م) - إرتفاع الحلقة عن الأرض: ٨ أقدام. (٢،٤٤ م). - الكرة: كرة الميني باسكت. - زمن المباراة : ٥-٦ دقائق في كل فترة. - الموسم الرياضي: ٤-٦ أسابيع.
من (١٢-١٤) سنه	- أبعاد الملعب من: ٨٥×٤٥ قدم.(طول ٢٥،٩٠م × عرض ١٣،٧١م). - بعد خط الرمية الحرة عن السلة: ١٢ أقدام.(٣،٦٥ م) - إرتفاع الحلقة عن الأرض: ١٠ أقدام. (٣،٠٥ م). - الكرة: كرة السلة بالوزن.والحجم القانونى. - زمن المباراة: ٦ دقائق في كل فترة. - الموسم الرياضي: ٨ أسابيع.

من (١٤-١٦) سنه	- أبعاد الملعب من: ٩٤×٥٠ قدم.(ملعب رسمى) (طول ٢٨,٦٥م × عرض ١٥,٢٤م). - بعد خط الرمية الحرة عن السلة: ١٥ قدم (٤,٥٧ م) - إرتفاع الحلقة عن الأرض: ١٠ أقدام (٣,٠٥ م). - الكرة: كرة السلة بالوزن والحجم القانونى. - زمن المباراة: ٦-٨ دقائق في كل فترة. - الموسم الرياضى: ١٠-١٢ أسابيع.

• البوصة = ٢,٥٤سم. • القدم = ٣,٤٨سم.

٢- البرامج التعليمية و التدريبية لتعليم وصقل المهارات

من المهم وضع خطة تدريبية سنوية تشمل جميع المهارات والتدرج في تعليم تلك المهارات وهذه الخطة عبارة عن مراجعة شاملة أو قائمة بالمحتويات التي يريد المدرب تنفيذها، والترتيب الذي سيتم به تقديم المادة العلمية، والخطط السنوية مصممة وفق تقدم منطقى وتبنى من مهارة واحدة أو مفهوم واحد إلى المهارة التالية.

وعدد مرات التدريب الإسبوعية ترجع لظروف كل فريق والإمكانات المتاحة وكذلك الجداول الزمنية للمدرب واللاعبين وزمن كل وحدة تدريبية يتم التدرج به حسب تطور النمو والنضج للاعبين مما يجعلهم يتكيفون مع طول زمن الوحدة التدريبية من حيث زمن التركيز والمتطلبات البدنية.

- والوحدات التدريبية المقدمة في هذا الفصل تبدأ بالمبتدئين من سن (١٠-١٢ سنه) والمحتوى يجب أن يوجه نحو تنمية مهارات مناولة الكرة وفهم اللعبة بدلاً من توقع اللعب مثل الكبار، ويجب عدم التركيز على الفوز فقط خلال هذه المرحلة السنية حيث يجب أن يركز الأفراد على تعلم المهارات وخططَ اللعب.، والخطة المقدمة تزودنا بالعديد من الخبرات للاعبين صغار السن بدلاً من وضع اللاعبين في مناخ التنافس الشديد، لذلك سيكون هناك وحدتان أو ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ولمدة تتراوح ما بين ٤-٦ أسابيع وعلى الصغار ضرورة الاشتراك في أنشطه رياضية آخرى بدلاً من التركيز على رياضة واحدة

- بالنسبة للخطة التدريبية المقدمة للمرحلة السنية من ١٢-١٤ ستكون أكثر تركيزاً وتتطلب المزيد من الوقت لممارسة نشاط كرة السلة سواء للاعبين أو المدربين والموسم التدريبى يستغرق ما بين ٦: ٨ أسابيع وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية يتراوح ما بين ٣ - ٥ وحدات أسبوعياً وهذا يتوقف على مدى إشتراك اللاعب في أنشطة رياضية آخرى.

وزمن الوحدة التدريبية عادة ما يتراوح ما بين ٩٠-١٢٠ دقيقة يومياً وهذا يعتمد على الإمكانات المتاحة ودرجة تركيز الناشئين المشتركين في اللعبة.

ومستوى (النضج) النمو في هذه المرحلة يجعل من الممكن إضافة المزيد لمحتوى برنامج التدريب والفرق في المحتوى عن المرحلة السابقة يشمل إضافة ألعاب رجل الإرتكاز، وألعاب المراكز المختلفة، وتنظيم الدفاع والهجوم.

المرحلة السنية إبتداءاً من ١٦ سنة تعتبر هى البداية الحقيقية لممارسة كرة السلة التنافسية ومستوى النضج يسمح لهم بأن يكون محتوى التدريب أكثر تعقيداً من

المرحلتين السابقتين والمهارات ومعدل التدرج والتقدم بها تظل كما سبق، والموسم التنافسي يستمر من ٣-٤ شهور ويشمل ذلك فترة الإعداد.

واللاعبون في هذا السن قادرون على التدريب من ٥-٦ مرات أسبوعياً ولمدة ساعتين في المرة الواحدة، والوحدة التدريبية التي تستمر أكثر من ساعتين تحد من درجة تركيز اللاعب ودرجة فاعلية الأداء.

والبرامج التعليمية والتدريبية المقدمة في هذا الفصل لا تشمل كل الموسم ولكنها تركز على فترة الإعداد لكل الموسم وكيفية التدرج والتقدم بها ومع ذلك ففي المرحلة السنية من (١٠-١٢) سنة فإن وحدات التدريب اليومية (Daily Practic Plans) تقدم تغطية شاملة للموسم ككل.

والإختلافات الموجودة بالنسبة لطول الموسم التدريبي وعدد مرات التدريب الأسبوعية تجعل من الصعب تقديم وحدات تدريبية يومية تفي بإحتياجات كل المدربين في مستوى الناشئين لذلك فالبرامج المقدمة تم تصميمها لمساعدة المدرب لبدء الموسم وتتميز بالتركيز على المهارات وخطط اللعب التي يتم تعليمها والتدريب عليها وبإستمرار الموسم والدخول في المنافسات فإن وحدات التدريب تصبح متكررة بما تحتوى من تدريبات ويتم التركيز على مواقف اللعب وعلى المدرب وضع البرنامج الخاص به وذلك بالإستعانة بالبرامج المقدمة.

وعند تصميم برنامج التدريب قبل بداية الموسم يجب تعليم الهجوم أولاً وذلك حتى يجد اللاعبون شيئاً يدافعون عليه ويلي ذلك تعليم أساسيات الدفاع ومزجها مع مهارات الهجوم، وتعتبر فترة الإحماء فرصة جيدة لمراجعة المهارات الأساسية مثل التمرير والإستلام، المحاورة والتصويب، وتعتبر مهارات مناولة الكرة ضرورية للعب كرة

السلة ويجب تقديمها في البداية ومراجعتها بإستمرار وستكون هنـاك فـترة للتقويـم عقـب كل وحدة تدريب وهذا يسمح للمدربين و اللاعبين بالفرصة لتقييم مدى النجاح في تعليـم أو التدريب على ما تم خلال الوحدة التدريبيـة والتغذيـة الرجعيـة مفيـدة في التخطيـط للوحدات التدريبية التالية.

الفصل السادس عشر

البرامج والوحدات التعليمية والتدريبية

الوحدات التعليمية والتدريبية:-

تم وضع عينات من الوحدات التعليمية والتدريبية مرتبطة ومتناسبه مع كل برنامج تعليمى لكل مرحلة سنية وهى موضوعه لتتناسب مع كل مرحلة سنية وهى مجرد مقترحات يمكن تغييرها لتتناسب مع الإحتياجات الخاصة لكل فريق ويمكن أيضاً تغيير ترتيب المحتوى ليتناسب مع الحالات الخاصة لبعض الفرق.

والشكل التنظيمى للوحدات التعليمية والتدريبية في كل مرحلة يشمل:-

- الزمن المستغرق في كل نشاط
- الأنشطة التي يتم التركيز عليها خلال الوحدة التدريبية.
- تنظيم المجموعة أثناء التدريب.
- النقاط الإرشادية.

• الشرح والتدرج في تعليم المهارات وخطط اللعب والأنشطة المقدمة موجودة في فصول الكتاب، ووحدات التدريب اليومية مرتبطة بالمحتوى الموجود بالبرنامج التعليمى والتدريبى وفق التدرج المرفق.

وسنقدم فيما يلى البرامج التعليمية والتدريبية للاعبي الميني باسكيت (من سن ١٠-١٢ سنة) والوحدات التعليمية والتدريبية للبرنامج وكذلك البرنامج التعليمى والتدريبى للاعبين من سن (١٢ - ١٤ سنة) والوحدات التعليمية والتدريبية له وكذلك البرنامج التعليمى والتدريبى للاعبين من سن (١٤-١٦ سنة) والوحدات التعليمية والتدريبية له.

ع = تعليم وممارسة المهارة بصورة مبدئية لمدة ١٠د
ت = تدريب ومراجعة المهارة لمدة ١٠ دقائق
٥ = هذه المهارات يتم مراجعة التدريب عليها أثناء التدريبات

البرنامج التعليمي والتدريبي للاعبين من سن ١٠ : ١٢ سنة

الهدف : مساعدة اللاعبين للتعلم والتدريب علي المهارات الفردية والفريقية التي يحتاجها عند لعب المباراة الرسمية

رقم الوحدة / محتوى البرنامج	الوحدات التعليمية والتدريبية															الزمن بالدقائق
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	
– تمرينات الإحماء	٥د(ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٧٥
– التهدئة والتقويم	٥د(ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٧٥
*** الهجـــــوم**																
مهارات مناولة الكرة																
– وقفة الاستعداد	٥د(ع)	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
– التمرير والإستقبال	١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ع)	٥	٥	٥	٥	٥د(ع)	٥	٥	٥	٥	٥د(ع)	٥	٥	٤٠
– الإرتكاز	١٠د(ع)	٥ د (ت)	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥د(ت)	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٢٠
– المحاورة	٥د(ع)	١٠ د (ت)	١٠د(ع)	٥	٥	٥	٥	٥	٥د(ت)	٥	٥	٥د(ت)	٥	٥	٥	٣٥
التصويب																
– تكنيك الأداء	٢٠د(ع)	١٥ (ت)	١٠د(ت)	٥	٥	٥	٥	٥				٥		٥	٥	٤٥
– التصويب السلمي			١٠د(ع)	١٠د(ت)	٥	٥	٥	٥	٥د(ت)			٥	٥د(ت)	٥	٥	٣٠
– الرمية الحرة				١٠د(ع)	٥	٥	٥	١٠د(ت)				٥	٥د(ت)	٥	٥	٢٥
ألعاب المراكز الخارجية																
– التحرك بعيداً عن الكرة					١٠د (ع)	٥	٥د(ت)	٥	٥			٥د(ت)		٥	٥	٢٠
– التحرك بالكرة						١٠ د (ع)	٥د(ت)	٥	١٠د (ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	٥		١٠د(ع)	٥	٦٥
الألعاب الجماعية																
– الستار				١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	٥		٥د(ت)		٥	٥د(ت)	٥	١٠د(ت)	٥٠
خطط الفريق																
– ضد رجل لرجل				١٠د(ع)	١٠د(ت)	٥		١٠(ع)		٥د(ت)		١٠د(ت)		٥	١٠د(ت)	٥٥
– ألعاب من خارج الحدود					٥	٥		٥	١٠د(ع)	١٠د(ت)		٥		٥د(ت)	٥	٢٥
– الرميه الحره					٥	٥		٥				٥	١٠د(ع)	٥	٥د(ت)	١٥
– كرة القفز					٥	٥		٥			١٠د(ع)	٥		٥	٥	١٠
*** الدفـــــاع**																
الدفاع على الكرة (توجيه الكرة)		١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	٥	١٠د(ع)		٥				٥د(ت)		٥	٥	٤٥
– المتابعة الدفاعية							١٠د(ع)	٥			١٠د(ت)	٥	٥د(ت)	٥	٥د(ت)	٣٠
الدفاع على بعد تمريره واحدة																
– منع التمرير					١٠(ع)	١٠د(ت)				٥د(ت)		٥		٥	٥د(ت)	٣٠
– الدفاع ضد ألعاب القطع					٥	٥	١٠د(ع)	٥د(ت)	١٠د(ع)	٥د(ت)		٥د(ت)		٥	٥	٤٥
– المتابعة الدفاعية				٥	٥			١٠د(ع)		١٠د(ت)	١٠د(ت)	٥	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٣٥
الدفاع في الجانب الضعيف																
– مسارات التمرير					٥	٥		٥			١٠د(ع)	١٠د(ت)		١٠د(ت)	٥	٣٠
– المساعدة HELP					٥	٥	١٠د(ع)		٥د(ت)			٥	١٠د(ت)	١٠د(ت)	٥	٣٥
تقسيمه					١٠(ع)	١٠د(ت)		١٠د(ت)				١٠د(ت)		١٠د(ت)	١٠د(ت)	٦٠

البرنامج التعليمي والتدريبي للاعبين

من سن ١٠-١٢ سنة (الميني باسكيت)

محتوي البرنامج التعليمي والتدريبي للناشئين من ١٠ – ١٢ سنة " الميني باسكيت "

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم ١

الأهداف التعليمية: أساسيات وضع الاستعداد، التمرير والاستقبال، الارتكاز، التصويب، المحاورة

المرحلة السنية : من ١٠ : ١٢ سنة

زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة

الأهداف التربوية: تعليم النظام والطاعة

التدريبات والألعاب:

- الإحماء
  - السرعة الموجهة (٢ / ١)*
- مناولة الكرة :
  - من وضع الاستعداد (٣ / ١)
  - التمرير والاستقبال (٣ / ٢)
  - تدريب المحارة oyster (٣ / ٨)
  - المحاورة بطول الملعب (٣ / ١٠)
- التصـــويب
  - التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف (٤ / ١)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
مقدمة ١ د	– مقابلة المدرب باللاعبين.	– الفريق كله مع بعض	– تقديـم اللاعبـين ووضـع الأهداف والتوقعات.

* الرقم الأول يشير إلى الفصل والرقم الثاني يشير إلى ترتيب التدريب في قائمة التدريبات والأنشطة في نهاية كل فصل.

إحمـاء ٤د (٥ د)	– تدريب تغيير الاتجاه والسرعة (١/٢).	– عمل نموذج للفريق.	– التأكيد علي استخدام التوقف المتقطع Stutter للتقليل من السرعة.
تعليم ٥ د (١٠ د)	– وضع الاستعداد (١/٣).	– عمل نموذج أمام اللاعبين	– التأكيد علي بقاء الجسم منخفضاً.
تعليم ١٠ د (٢٠ د)	– التمرير والاستقبال (٣ / ٢).	– عمل نموذج أمام اللاعبين وكل لاعبين مع بعضهما.	– التأكيد علي التحرك خلف الكرة لاستقبالها.
تعليم ١٠ د (٣٠ د)	– الارتكاز مستخدماً تدريب (٨/٣)	– نموذج أمام اللاعبين والعمل في مجموعات من ثلاث لاعبين.	-التركيز علي أداء الارتكاز لحماية الكرة.
تعليم ٥ د (٣٥ د)	– المحاورة باليد اليمنى واليد اليسرى مع التحكم في المحاورة بطول الملعب. تدريب (١٠/٣)	– نموذج أمام الفريق كله التدريب في شكل قاطرات بطول الملعب.	– التأكيد علي فرد المرفق لدفع الكرة نحو الأرض وامتصاص الكرة عند ارتدادها من الأرض مثل حركة اليويو.
تعليم ٢٠ د (٥٥ د)	– تكنيك التصويب باستخدام يد واحدة باستعمال اللوحة . تدريب (١/٤).	– عمل نموذج أمام الفريق واستخدام صفين متواجهين من اللاعبين لتنفيذ التصويب واستخدام القاطرات المواجهة	– شرح وضع اليد والقدمين والجسم وكذا وضع مفصل المرفق والنظر ومتابعة التصويبة.

		للحائط لتنفيذ التدريب على التصويب.	
تقويم مد (٦٠ د)	– مناقشة التدريب.	– الفريق كله معاً.	– التأكيد على التركيز وتنفيذ المهارات الأساسية.

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم(٣)</u>

الأهداف التعليمية :

– المراجعة والتدريب على مهارات التمرير والاستقبال، المحاورة– وتكتيك التصويب.

– تعلم مهارة تغيير السرعة– المحاورة– التصويب السلمي– الدفاع في نصف الملعب الخلفي.

التدريبات والألعاب:

- الإحماء :
  - خطوات كاريوكا تايبوكا (٢ / ٢)
- مناولة الكرة :
  - التمرير والاستقبال (٣ / ٢)
  - المحاورة المترددة (٣ / ١١)
- التصويب :
  - التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف (٤ / ١)
- الدفاع :
  - تدريب الدفاع الزجزاجي (٩ / ١).

عناصر الوحدة/الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
إحماء (٥ د)	– تدريب تغيير الاتجاه (٢ / ٢)	– إتباع القائد حول حدود الملعب.	– التأكيد علي دوران الفخذ ومواجهة الاتجاه الأمامي.
تدريب ١٠ د (١٥ د)	– التمرير والاستقبال.	– تنظيم اللاعبين كل أثنين معاً متواجهان علي بعد حوالي ١٠ أقدام.	– التأكيد علي التحرك خلف الكرة لاستقبالها وامتصاص قوتها –التمريرة تكون حادة ودقيقة.
تدريب ١٠ د (٢٥ د)	– التدريب علي تكنيك التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف.	– مراجعة المفاهيم الخاصة بالتصويب ثم يوضع لاعبان أو ثلاثة أمام السلة ثم تغيير أماكنهم.	– التأكيد علي أن إصبع السبابة يكون أخر شئ يترك الكرة ويشير نحو نقطة علي لوحة الهدف.
تعلم ١٠ د (٣٥ د)	– تعليم المحاورة باستخدام تدريب المحاورة المترددة (Hesitation)	– يقسم الفريق لقاطرتين في نهاية الملعب.	– التأكيد علي استخدام التوقف بالخطوة المتقطعة لإبطاء السرعة وتشجيع اللاعبين علي استخدام القوة الانفجارية لزيادة السرعة.
تعلم ١٠ د (٤٥ د)	– تعلم الدفاع باستخدام تدريب الدفاع الزجزاجي: أ– شرح وأداء نموذج ب– دفاع سلبي.	– يقسم الفريق لقاطرتين في نهاية الملعب.	– التأكيد علي أن الجسم ينحرف عن خط الدفاع Overplay لإجبار اللاعب علي تغيير اتجاهه.

تعليم ١٠ د (٥٥ د)	– تعليم التصويب السلمي والتقدم باستخدام خطوة الارتقاء وكذلك الاقتراب وعمل الثلاث خطوات بعد عمل تنطيطه واحدة للكرة.	– تشكيل قطار بجوار الحد الجانبي للملعب وبعد خط الرمية الحرة وبزاوية ٤٥° نحو السلة.	– التأكيد على رفع الركبة عالياً عند عمل الارتقاء والتركيز على التوقيت أثناء الاقتراب.
التقويم ٥د (٦٠ د)	– مناقشة ما تم في التدريب.	– الفريق كله معاً.	– التأكيد على ربط الأجزاء مع بعضها البعض.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٥)

الأهداف التعليمية :

– التدريب على ألعاب الستار القطري بعيداً عن الكرة وهجوم الفريق.

التدريبات والألعاب:

- الإحماء :
  – مشى لاعبو التزحلق (٢ / ٣).
- الدفـــاع :
  – تدريب منع وصول التمريرة ٢ ضد ١ (١٠ / ١)
- مناولة الكرة :
  – سلسلة ألعاب القطع على شكل حرف ٧ (٥ / ١)
- الهجـوم :
  – ألعاب الستار الجانبي ٣ ضد ١ (٧ / ٢)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
إحماء (٥ د)	– تدريب المشي والتوازن.	– الفريق في قاطرتين مع وجود صف من الأقماع البلاستيكية.	– التأكيد علي التوازن.
تعليم ١٠ د (١٥ د)	– تعليم دفاع منع وصول التمرير (Denial) باستخدام تدريب ٢ ضد ١ مع شرح التدريب وعمل نموذج والتدريب علي تشتيت الكرة بعيداً.	– تقسيم الفريق لمجموعات عند كل سله.	– التأكيد علي الوقوف في خط التمرير والمدافع يرى كلاً من الكرة والمهاجم الذي يحرسه في وقت واحد.
تعليم ١٠ د (٢٥ د)	– تعليم التحرك بعيداً عن الكرة باستخدام القطع علي شكل حرف (V) وسلسلة من التدريبات عليه مع شرح وعمل نموذج وتعليم حركات القدمين بدون كره.	– تقسيم اللاعبين لمجموعات عند كل سله.	– القيام بتغيير الاتجاه بشكل حاد والقدمان يكونان في وضع التصويب عند استلام الكرة.
التدريب١٠ د (٣٥ د)	– التدريب علي ألعاب الستار بعيداً عن الكرة باستخدام ٣ ضد ١. القاطع يقطع استقبال التمريرة والتصويب.	– تقسيم اللاعبين لمجموعات متساوية العدد عند كل سله.	– المطلوب من اللاعب الانتظار حتى عمل الستار ثم الإسراع نحو الكرة، واستخدام تشكيل يشبه تشكيل الهجوم المفتوح أو المنتشر (Spread)

التدريب ١٠ د (٤٥ د)	– التدريب علي هجوم الفريق المفتوح باستخدام ٥ ضد ٥ مع دفاع سلبي.	– فريقين كل منهما مكون من خمسة لاعبين في نصف الملعب والسماح للهجوم بعمل سلسلة من الألعاب ثم يتم التبديل بين الفريقين.	– التأكيد علي تعلم نموذج (خطة) الهجوم.
تعليم ١٠د (٥٥ د)	– تقديم التقسيمة : أ- شرح التعديلات الخاصة بالهجوم السريع ومناولة الكرة. ب- لعب مباراة مختصرة.	– السماح لفرق مكونة من خمسة لاعبين باللعب ضد بعضها في الملعب كله.	– التأكيد علي استمرارية حيازة الكرة للقيام بالتصويب.
التقويم ٥د (٦٠ د)	– مناقشة التدريب	– الفريق كله معاً.	– التركيز علي متى يتحرك اللاعب وماذا يفعل.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٧)

الأهداف التعليمية :

- التدريب علي ألعاب القطع علي شكل حر (٧).
- تدريس منع التمرير للقاطع بعيدا عن السلة.
- المتابعة وحجز المصوب .
- الدوران عقب الستار
- المساعدة الدفاعية.

التدريبات والألعاب:

* الإحماء :
  - التحركات الجانبية(٢ / ٤).
  - التصويب باستخدام لوحة الهدف (٤ / ١).
* مناولة الكرة :
  - سلسلة القطع علي شكل (٧) (٥ / ١).
* المتابعـــــة:
  - حجز المصوب وإخراج التمريرة عقب المتابعة (٩ / ٣).
* الدفــــاع :
  - منع التمريرة ٢ ضد ١ (١٠ / ١).
  - المساعدة في جانب الكرة ٢ ضد ٢(١٣ / ٤).
* الهجـــــوم:
  - (٣ ضد ١) ألعاب ستار (٧ / ٢).

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
إحماء ٥ د	– التحرك الجانبي – التصويب باستخدام لوحة الهدف.	– ثلاثة أو أربعة لاعبين عند كل سله.	– ضرورة ثنى الركبتين عند التحرك الجانبي – التأكيد علي التكنيك الجيد أثناء التصويب.
التدريب ٥ د(١٠ د)	– سلسلة ألعاب القطع باستخدام حركات القدمين بدون التصويب.	– تقسيم الفريق لمجموعات متساوية علي كل سله.	– المطلوب من اللاعبين استقبال التمريرات مع الاحتفاظ بالتوازن– تشجيعهم علي استخدام التوقف ليكونوا مستعدين للتصويب.
تدريب ٥ د (١٥ د)	– التدريب علي التصويب مع دفاع سلبي عقب أداء ألعاب القطع (V-Cut).	– نفس التدريب السابق.	– التأكيد علي مدى التصويب – التوازن ومكان (مركز الدفاع.
تعليم ١٠ د (٢٥ د)	– تعليم دفاع منع وصول التمريرة (Denial) من خلال تدريب٢ ضد ١ مع شرح التدريب وعمل نموذج للقاطعين يتحركون بعيداً عن السلة ونحو الكرة.	– ترتيب تحرك اللاعبين نحو السلة.	– اللاعبين المدافعين يجب أن يروا المدافع والكرة ويرغبون في الوصول للكره باليد القريبة من الممرر.
تعليم ١٠ د (٣٥ د)	– تعليم مفهوم المساعدة في الجانب الذي به الكرة	– استخدام مجموعة واحدة أثناء عمل	

	باستخدام تدريب ٢ ضد ٢ مع شرح وعمل نموذج ثم أداء التدريب من المشي.	النموذج ثم قسم اللاعبين لمجموعات علي كل سله.	
تعليم ١٠ د (٤٥ د)	– تعليم المتابعة باستخدام تدريب ١ ضد ١ : ا- شرح وعمل نموذج لحركات القدمين. ب- تعليم القطع علي شكل حرف (٧) مع التصويب والمتابعة.	– عمل نموذج ثم توزيع اللاعبين علي كل سله.	– التأكيد علي ضرورة قيام اللاعبين بعمل ما يلي: ا- الخطو نحو المهاجم في أول خطوة. ب- عمل الاحتكاك بالمهاجم حتى تلمس الكرة الحلقة
تعليم ١٠ د (٥٥ د)	– تعليم الستار والدوران باستخدام تدريب ٣ ضد ١ ا- شرح عمل نموذج للدوران. ب- تنفيذ التدريب من المشي. جـ- إضافة مدافعين آخرين.	– بعد عمل النموذج يقسم اللاعبون علي كل سله.	– في البداية لا تجعل الدفاع يستحوذ علي الكرة أو التمريرة ونطلب من المهاجمين التمرير للاعب عقب الدوران.
التقويم ٥ق (٦٠ د)	– مناقشة التدريب.	– الفريق كله معاً.	– التأكيد علي متى تستخدم كل مهارة أثناء المباراة.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٩)

الأهداف التعليمية : – التدريب علي مهارات الارتكاز والتمرير والتصويب السلمي مع المحاورة المترددة

– تدريس المحاورة والتصويب– وألعاب قطع الباب الخلفي (Backdoor) عند منع التمرير .

– ألعاب من خارج الحدود (من الحد النهائي).

التدريبات والألعاب:

- الإحماء :
  - تدريبات علي الخداع (لمس الزميل) (٢ / ٥)
- مناولة الكرة :
  - تدريب لإخطبوط لحماية الكرة عقب أداء حركة الارتكاز (٣ / ٩)
  - التصويت السلمي من التمرير بدون محاورة (في قاطرتين) (٤ / ٤)
  - سلسلة ألعاب القطع (٥ / ١)
  - سلسلة تدريبات التحركات بالكرة (٥ / ٣)
- الدفـــاع :
  - منع التمرير (٢ ضد ١) (١٠ / ١).
  - المساعدة الدفاعية في الجانب الذي به الكرة (٢ ضد ٢). (١٣ : ٤)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
إحمـــاء (٥ د)	– لعبة لمس الزميل.	– زميـــلان يطـــاردان بعضهما في دائرة.	– التأكيد علي الخداع الجيد.
تدريب ٥ د (١٠ د)	– تدريب الإخطبوط	– ٢ ضد ٢.	– النداء بأمر البده (العد حتـى ٣ ثـوان) ثـم النــداء مـرور والانتظار ٢ ث.
تعليم١٠ د (٢٠ د)	– المحـــاورة والتصويـــب السلمي باستخدام قاطرتين مـع تطبيـق المحـــاورة المترددة.	– تقســيم اللاعبـــين لمجموعات علي كـل سله.	– تشجيع اللاعبين على: أ– التحكم في المحاورة. ب– السرعة عقب التردد.
تعليم١٠ د (٣٠ د)	– تعليم سلسلة ألعاب القطع	– تقســيم اللاعبـــين	– التنبيه علي الدفاع السلبي

	مـع الخـداع والمحـاورة والتصويـب مـع استخدام حركـات القدمــين بـدون تصويب ومع وجود دفاع.	لمجموعات علي كل سله.	بالبقاء علي بعد ٣ أقدام من المهاجم عقب استلامه الكرة، والتنبيه علي المهاجم بعمل الخطوة الأولى بشكل انفجاري
تعليم١٠ د (٤٠ د)	– تعليم الدفاع لمنع التمريرة (Denial) باستخدام تدريب ٢ ضد ١ مع استخدام القطع الخلفي. أ- شرح وعمل نموذج. ب- تنفيذ التدريب من المشي	– بعد الشرح لكل الفريق يتم تقسيم اللاعبين للعمل في مجموعات.	-التأكيد علي اللاعبين: أ- البقاء بعيداً عن القاطع. ب- رؤية الكرة والمهاجم. جـ- البقاء في خط التمرير.
التدريب ٥ د (٤٥ د)	– المساعدة الدفاعية من تدريب ٢ ضد ٢.	– تقسيم اللاعبين لمجموعات.	– المدافع القائم بالمساعدة يتخذ وقفة الدفاع المفتوحة ويواجه الكرة والسماح بالهجوم القوى Aggressive.
تعليم١٠ د (٥٥ د)	– تعليم لعبة من خارج الحدود: أ- شرح وعمل نموذج. ب- تنفيذه من المشي عند تنفيذ كل الاحتمالات بدون دفاع.	– خمسة لاعبين عند كل سله.	– تشجيع اللاعبين القاطعين علي انتظار الستار قبل أداء القطع.
تقويم ٥د (٦٠ د)	– مناقشة التدريب.	– الفريق كله معاً.	– اللاعب يسأل ويقول تعليقاته.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١١)

الأهداف التعليمية :

- التدريب علي منع التمريرة في الجانب الضعيف– المتابعة الدفاعية للفريق– ألعاب الخداع والقطع.
- تقديم مراكز الدفاع في الجانب الضعيف، والمواقف الخاصة بكره القفز.

التدريبات والألعاب:

- الإحماء :
  - العدو السريع (sprints) (٢ / ٦).
  - التصويب بين واحدة مستخدماً لوحة الهدف(٤ / ١).
- الدفـــاع:
  - التدريب القاتل لمنع التمريرة(١٠ / ٢).
  - ٢ ضد ١ الدفاع في الجانب الضعيف.(١١ / ١).
- المتابعـــة:
  - المتابعة من الجانب الذي به الكرة(تدريب ٢ ضد ١) (١٠ / ٤).
- مناولة الكرة :
  - سلسلة ألعاب القطع (٥ / ١) .
  - سلسلة تدريبات التحركات بالكرة (٥ / ٣).

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
إحمـــاء (٥ د)	– استخدام تدريب السرعة وتدريب التصويب بيد واحدة.	– تحدد أزواج من اللاعبين ومحطات كل مجموعة.	– استخدام اللاعبين للارتقاء بالقدمين عند القيام بالمتابعة وأن يكون إصبع السبابة هو أخر شئ يترك الكرة عند التصويب.

التدريب ١٠ د (١٥د)	– التدريب علي الدفاع علي بعد تمريرة واحدة باستخدام التدريب القاتل.	– يقسم الفريق لمجموعات متساوية علي كل سله.	– التأكيد علي أن يقوم المدافع: أ- الحفاظ علي مسافة مناسبة من القاطع. ب- رؤية الكرة والمهاجم. جـ- اليد تلمس خط التمرير. د – تشتيت الكرة بعيداً.
تعليم ١٠ د (٢٥ د)	– تعليم الدفاع في الجانب الضعيف باستخدام تدريب٢ ضد ١ مع ملاحظة: ا- الشرح وعمل نموذج لكيفية أخذ المكان الدفاعي. ب- تنفيذ ذلك من المشي.	– العمل مع الفريق ككل ثم تقسيمهم لمجموعات.	– أن يحتفظ اللاعبون بالكرة حتى يكون المدافعين في أماكنهم ونطلب منهم المشي في كل مركز دفاعي.
التدريب ١٠ د (٣٥د)	– التدريب علي المتابعة الدفاعية للفريق: ا- مراجعة المراكز. ب- التدريب علي المتابعة في الجهة التي بها الكرة.	– تقسيم الفريق لمجموعات متساوية علي كل سله.	– تذكير اللاعبين علي الخطو نحو المهاجم وعمل الاحتكاك معه.
التدريب ١٠ د (٤٥د)	– التدريب علي ألعاب	– تقسيم الفريق	– تشجيع اللاعبين على:

تعليم ١٠ د (٥٥د)	القطع مع استخدام الخداع والمحاورة والتصويب مع وجود مدافع سلبي مستخدمين سلسلة ألعاب القطع علي حرف (٧) – تعليم المواقف المختلفة الناتجة عن كرات القفز: ا- شرح وعمل نموذج. ب- التدريب علي المواقف المختلفة.	لمجموعات. – عمل فريقين لتنفيذ كرات القفز.	أ- حماية الكرة. ب- عمل خداع جيد ومقنع. جـ- استخدام خطوة أولى سريعة. – تذكير اللاعبين غير القافزين علي عمل خطوة أمام المنافسين بمجرد ضرب الكرة.
التقويم ٥د (٦٠ د)	– مناقشة التدريب.	– الفريق ككل.	– توضيح النقاط التي تحتاج لإيضاح.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١٣)

الأهداف التعليمية :

- التدريب علي مهارات مناولة الكرة، والتصويب السلمي، واستعادة المركز الدفاعي عند منع التمريرة مع إضافة الكلام والتحدث مع الزملاء أثناء الدفاع
- تدريس مواقف الرمية الحرة أثناء المباراة.

التدريبات والألعاب:

- مناولة الكرة :
  - التمرير في هيئة مربع (٣ / ٥)

- التمرير السريع (٣ / ٦)

- **الهجـــوم :**
  - ألعاب الستار ٣ ضد ١ (٧ / ٢)

- **الدفـــاع :**
  - المتابعة من موقف ١ ضد ١ (٩ / ٣).
  - المتابعة من الجانب الذي به الكرة (١٠ / ٤)
  - المركز الدفاعي ٣ ضد ٣ (١١ / ٢)

- **التصـــويب :**
  - تدريب الـ٢١ نقطة (٤ / ٢).

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
إحمـــاء (٥ د)	– وثب بـالحبل لمدة دقيقة مع مراعاة توقيت الوثب.	– كـل اثنـين مـن اللاعبـين معـهما حبل.	– الزميل يقوم بالعد لزميله عدد مرات الوثب.
التدريب ٥ د (١٠د)	– التدريب علي التمرير والاستقبال باستخدام التدريب علي هيئة مربع.	– لاعبان علي الأقل في كل ركن من أركان المربع استخدام الملعب كله.	– التأكيد علي التمريرات الحادة والدقيقة.
التدريب ٥ د (١٥د)	– التدريب علي التمرير وأداء تصويبة السلم باستخدام تدريب التمرير السريع.	– استخدام الملعب كله.	– تذكير اللاعبين بضرورة العدو في خط مستقيم والتمرير علي الجانب.

التدريب ٥ د (٢٠ د)	– الستار باستخدام تدريب ٣ ضد١.	– تقسيم اللاعبين لمجموعات متساوية.	– استخدام تشكيل يشبه تشكيل الهجوم المنتشر وزيادة التدريب إلى ٤ ضد ٢.
التدريب ٥ د (٢٥ د)	– التدريب علي الدفاع علي الكرة باستخدام تدريب المتابعة من ١ ضد ١.	– مجموعتين عند كل سله.	– التأكيد علي عمل الاحتكاك عند المتابعة والارتكاز والدوران بعيدا عن المهاجم لإخراج التمريرة.
التدريب ٥ د (٣٠ د)	– التدريب علي منع التمريرة مع المتابعة من الجانب الذي به الكرة (٢ ضد ١) .	– مجموعتين.	– تأكيد أخذ خطوة باتجاه المهاجم وزيادة التدريب إلى ٣ ضد ٢ عند تحسن الدفاع.
التدريب ١٠ د (٤٠ د)	– المساعدة الدفاعية من موقف ٣ ضد ٣.	– تقسيم اللاعبين لمجموعات علي كل سله.	– عدم السماح للمهاجم بالتمرير حتى يكوم المدافع في مركزه الدفاعي مع تذكير اللاعبين بضرورة الكلام مع بعضهم البعض.
التدريب ١٠ د (٥٠ د)	– تعليم خطط الرميات الحرة مع شرح وعمل نموذج لما يأتي: أ. تكنيك التصويت. ب. المتابعة الهجومية. جـ- المتابعة الدفاعية.	– التدريب ٥ ضد ٥ مع تبديل الأماكن.	– تبديل لاعبي كلا الفريقين عند خط الرمية الحرة.

التدريب ٥ د (٥٥ د)	– التدريب علي الرمية الحرة باستخدام تدريب الـ ٢١ نقطة.	– يقسم الفريق لمجموعتين أو ثلاثة كل مجموعة أمام سله.	– التأكيد علي التركيز في كل تصويبة.
تقويم ٥د (٦٠ د)	– مناقشة التدريب.		– مراجعة ما حدث من تقدم في المستوى وكيف تم الانتهاء من تصويب الـ٢١ نقطة.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١٥)

الأهداف التعليمية :

- التدريب علي المكونات الرئيسية للدفاع علي الكرة–بعيداً عن الكرة– وفي الجانب الضعيف.
- مراجعة الهجوم والتدريب علي تنفيذ التقسيمة في نصف ملعب.

التدريبات والألعاب:

- **الإحماء :**
  - تدريب التصويب السلمي علي شكل رقم 8 (٤ / ٣) .
- **الدفـــاع:**
  - المتابعة من موقف ١ ضد ١ (٩ / ٣).
  - الدفاع في الجانب الذي به الكرة (١٠ / ٣).
  - المتابعة من الجانب الذي به الكرة (١٠ / ٤).
- **الهجــــوم :**
  - سلسلة تدريبات التحركات بالكرة (٥ / ٣)

- التحرك بعيداً عن الكرة وبالكرة (٥ / ٢).
- التدريب علي الخطط الهجومية تحت ضغط الزمن (٨ / ٤).

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
إحماء (٥ د)	– تدريب رقم ٨ للتصويب السلمي.	– لاعبان أو ثلاثة عند كل سله.	– اللاعب المرر يقوم بحساب عدد التصويبات المسجلة في ٣٠ ثانية
التدريب٥ د (١٠د)	– الدفاع علي الكرة والمتابعة من حالة ١ ضد ١ .	– تقسيم اللاعبين إلى مجموعات علي كل سله.	– لا تسمح للاعب المصوب بالمحاورة قبل التصويب.
التدريب ٥د (١٥د)	– الدفاع علي بعد تمريرة واحدة والمتابعة من تدريب ٢ ضد ١	– إعادة التدريب من موقف ٣ ضد ٢.	– دوران وتغيير أماكن اللاعبين بعد كل متابعة.
التدريب ٥ د(٢٠د)	– التدريب علي الدفاع علي بعد تمريرة واحدة مستخدمين تدريب الثلاث أماكن.	– العمل علي كل الأهداف المتاحة.	– استمرار اللاعبين في الدفاع لمدة تتراوح ما بين ٣٠–٦٠ ث.
التدريب ١٠د(٣٠د)	– التدريب علي الهجوم للاعبين الخارجيين . – سلسلة تدريبات التحركات بالكرة	– العمل علي كل الأهداف المتاحة.	– دوران اللاعبين عقب تسجيل نقطة.
التدريب ١٠د(٤٠د)	– التدريب علي الخطط الهجومية مع تغيير صانعي اللعب وتحت ضغط الزمن في نصف ملعب.	– خمسة لاعبين في كلا من نصفي الملعب.	– تشجيع اللاعبين في التركيز علي المكان الذي يتحركون إليه وماذا يعملون في الخطة الهجومية.

التدريب ١٠د(٥٠د)	- تقسيمه لفترة واحدة.	- خمسة ضد خمسة في الملعب كله مع استخدام القوانين المعدلة.	- اللاعبين يجب أن ينفذوا مهارات مناولة الكرة بصورة جيدة.
التدريب ٥ د(٥٥د)	- التدريب علي الرميات الحرة كل لاعب يؤدى ٢٠ تصوبيه	- كل أثنين من اللاعبين معاً.	- اللاعب يؤدى رميتين حرتين في كل مرة وحتى انتهاء من العدد المطلوب أداءه.
التقويم ٥د (٦٠ د)	- مناقشة التدريب.	- الفريق كله معاً.	- تشجيع القوة واللعب الجماعي للفريق ككل.

البرنامج التعليمي والتدريبي للاعبين
من سن ١٢-١٤ سنة

البرنامج التعليمي والتدريبي للاعبين من سن ١٢ : ١٤ سنه

الهدف : مساعدة اللاعبين للتعلم والتدريب على المهارات الفردية والفريقية التي يحتاجها عند لعب المباراة الرسمية

ع = تعليم وممارسة المهارة بصورة مبدئية لمدة ١٠د
ت = تدريب ومراجعة المهارة لمدة ١٠ دقائق
° = هذه المهارات يتم مراجعة التدريب عليها أثناء التدريبات

رقم الوحدة / محتوى البرنامج	الوحدات التعليمية والتدريبية															الزمن بالدقائق
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	
– تمرينات الإحماء	٥ د (ع)	٥د(ت)	٥د ت	٥د ت	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٧٥
– التهدئة والتقويم	٥د (ع)	٥د(ت)	٥د ت	٥د ت	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٧٥
الهجوم																
مهارات مناولة الكرة																
– وقفة الإستعداد	٥د(ع)	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	٥د
– التمرير والإستقبال	١٥ د(ع)	١٠د(ت)	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	٢٥د
– الإرتكاز	١٠ د(ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	٢٠د
– المحاورة	١٠ د (ع)	١٠د(ت)	١٠د(ع)	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	٣٠د
التصويب																
– تكنيك الأداء	١٥ (ع)	١٠د(ت)				°	°		°		°	°		°	°	٢٥د
– التصويب السلمي			١٠د(ع)	٥د(ت)		°	°		°		°	°		°	°	١٥د
– الرمية الحرة						١٠د(ع)	٥د(ت)		°		°	°		°	°	١٥د
ألعاب المراكز الخارجية																
– التحرك بعيداً عن الكرة		١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	١٠د(ع)	°		١٠د(ع)	°		°	°	٦٥د
– التحرك بالكرة			١٠د(ع)	٥د(ت)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ع)	٥د(ت)	°		٥د(ت)	°	٥د(ت)	°	°	٦٠د
ألعاب رجل الإرتكاز																
– التحرك بعيداً عن الكرة				١٠د(ع)	٥د(ت)	١٠د(ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)		١٠د(ع)	°		°	°	٥٠ د
– التحرك بالكرة					١٠د(ع)	٥د(ت)	١٠د(ع)	٥د(ت)	١٠د(ع)		٥د(ع)	°	٥د(ت)	°	°	٥٠ د
الألعاب الجماعية (الألعاب الزوجية والثلاثية)																
– الأختراق .								١٠د(ع)	٥د(ت)		°	°		°	°	١٥ د
– القطع على لاعب الإرتكاز .					١٠د(ع)	١٠د(ت)	°		٥د(ت)		°	°		°	°	٢٥ د
– ألعاب الستار .									١٥د(ت)		°	°		°	°	١٥ د
– المتابعة .									١٠د(ت)		°	°	١٠د(ع)	°	°	٢٠ د
– تحديد أدوار اللاعبين .				١٠د(ع)	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	°	١٠ د
خطط الفريق																
– الهجوم الخاطف .											١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	٥٠ د
– ضد رجل لرجل .				١٥(ع)	٥د (ت)		١٠د(ت)		١٠د(ت)		°	°		١٠د(ت)	١٠د(ت)	٦٠ د
– ضد دفاع المنطقة .											١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	٥٠ د
– ألعاب من خارج الحدود .									١٠د(ع)		°	°	١٠د(ت)	١٠د(ت)	°	٣٠ د
– ألعاب الرميه الحره .												١٠د(ع)		°	°	١٠ د
– ألعاب كرة القفز .								١٠د(ع)	°		°	°		°	°	١٠ د

تابع البرنامج التعليمي والتدريبي للاعبين من سن ١٢ : ١٤ سنه

ع = تعليم وممارسه المهارة بصورة مبدئيه لمدة ١٠د

رقم الوحدة / محتوى البرنامج	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	الزمن بالدقائق
	الوحدات التعليمية والتدريبية															
الدفـــاع																
الدفاع علي الكرة																
– توجية الكرة والضغط عليها	٢٥د(ع)	٢٠د(ت)	١٥د(ع)			•	•	٥د(ت)	•	٥د(ت)	•	•		•	•	٧٠ د
– المتابعة الدفاعية		١٥د(ت)	١٠د(ت)			•	٥د(ت)		•	٥د(ت)	•	•		•	•	٣٥ د
الدفاع علي بعد تمريره واحدة																
– منع التمرير				١٥د(ع)	٥د (ت)	•	•		•						•	٢٠ د
– الدفاع ضد ألعاب القطع					١٠د(ع)	١٠د(ع)	•		•	٥د (ت)	•	•		•	•	٢٥ د
– إستعادة المكان الدفاعي								١٠د(ع)	•	٥د (ت)	•	•		•	•	١٥ د
– المتابعة الدفاعية				١٠د(ع)		•	٥د (ت)		•	٥د (ت)	•	•		•	•	٢٠ د
الدفاع في الجانب الضعيف																
– إغلاق حارات التمرير						١٠د(ع)	٥د (ت)			٥د (ت)	•			•	•	٢٠ د
– الدفاع ضد ألعاب القطع .										١٠د(ع)	•			•	•	١٠ د
– المتابعة .										١٠د(ع)	•			•	•	١٠ د
الدفاع ضد لاعب الارتكاز																
– الدفاع علي الكرة					١٠د(ع)	•	٥د(ت)		•		•	•		•	•	١٥ د
– الدفاع على بعد تمريرة واحدة					١٠د(ع)	•	٥د(ت)	١٠د(ت)	•	١٠د(ت)	•	•		•	•	٣٥ د
دفاع رجل لرجل																
– الدفاع ضد الهجوم الخاطف											١٠د(ع)	٥د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ع)	٤٥ د
– الكلام أثناء الدفاع										١٠د(ع)	•	•		•	٥د(ت)	١٥ د
– المساعدة الدفاعية										١٠د(ع)	•	•		•	٥د(ت)	١٥ د
– الدفاع ضد ألعاب الستار								١٠د(ع)	•		•	٥د(ت)		•	•	١٥ د
–خمسة ضد خمسة (نصف ملعب)															١٠د(ت)	١٠ د
دفاع المنطقة																
– الدفاع علي الكرة .											١٠د(ع)	١٠د(ت)		•	•	٢٠ د
– الدفاع ضد ألعاب القطع .												١٠د(ع)	١٠د(ت)	•	•	٢٠ د
– المساعدة / وضد ألعاب الإختراق .												١٠د(ع)		•	•	١٠ د
– الدفاع ضد ألعاب الستار .														١٠د(ع)	•	١٠ د
– المتابعة .													١٠د(ع)	١٠د(ع)	•	٢٠ د
–خمسة ضد خمسة .															١٠د(ت)	١٠ د
تقسيمه			١٠د(ع)			١٠د(ت)	١٠د(ت)		١٠د(ت)		١٠د(ت)	١٠د(ت)		١٠د(ت)	١٠د(ت)	٨٠ د

محتوي البرنامج التعليمي والتدريبي للناشئين من سن " ١٢ - ١٤ سنة "

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم ١</u>

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأهداف التعليمية: – تعليم كل مهارات مناولة الكرة وتكنيك التصويب.

– تقديم الدفاع علي الكرة في نصف الملعب الخلفي.

<u>التدريبات والألعاب:</u>

- الإحماء: – السرعة الموجهة (٢ / ١)*
  – خطوط كاريوكا تابيوكا (٢ / ٢)
- مهارات مناولة الكرة:
  – وقفة الاستعداد (٣ / ١)
  – تدريب المحارة (٣ / ٨)
  – دحرجة الكرة – التمرير– الدوران (٣ / ٢)
  – المحاورة بطول الملعب (٣ / ١٠)
- مهارات الدفاع:
  – الدفاع الزجاجي (٩ / ١)
- التصـــــــويب:
  – التصويب بين واحدة باستخدام لوحة الهدف (٤ / ١)

عناصر الوحدة/الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– التدريب علي مهارات الرشاقة أ– الشرح وعمل نموذج لحركات	–الشرح وعمل نموذج أمام اللاعبين	– التأكيد استخدام الخطوة المتقطعة لتغيير السرعة

* الرقم الأول يشير إلي الفصل والرقم الثاني يشير إلي ترتيب التدريب في قائمة التدريبات والأنشطة في نهاية كل فصل.

	القدمين لكيفية تغيير السرعة والجري الجانبي. ب- استخدام تدريبات السرعة الموجهة وخطوات كاريوكا- تابيوكا	- يتم تقسيم الفريق لمجموعتين كل واحدة في نصف ملعب.	ودوران المقعدة مع المحافظة علي استقامة الجذع أثناء أداء خطوات كاريوكا - تابيوكا.
تعليم ٥ د (١٠ د)	- تعليم وقفة الاستعداد أ- الشرح وعمل نموذج ب- تعليم تدريب وقفة الاستعداد	- الشرح وعمل نموذج أمام اللاعبين ثم تقسيمهم لمجموعتين لتنفيذ التدريب.	- تشجيع اللاعبين علي البقاء في الوضع المنخفض وحماية الكرة بأجسامهم.
تعليم ١٥ د (٢٥ د)	- تعليم التمرير والاستلام أ- الشرح وعمل نموذج لتكنيك التمرير والاستقبال. ب- استخدام تدريب دحرجة الكرة - التمرير - الدوران	- الشرح وعمل النموذج مع استخدام الزملاء لتنفيذ التدريب.	- التركيز علي أن يكون اللاعب خلف الكرة عند استلامها مع اتخاذ وضع الاستعداد وإعادة تمرير الكرة بحركة سريعة لرسغ اليد.
تعليم ١٠ د (٣٥ د)	- تعليم الارتكاز أ- الشرح وعمل نموذج للارتكاز وحماية الكرة. ب- تعليم المهارة باستخدام تدريب المحارة بطول الملعب.	- الشرح وعمل نموذج للارتكاز أمام اللاعبين ثم العمل في مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين.	- توجيه اللاعبين نحو عمل ما يلي:- أ- تحريك الكرة بعيداً عن المنافس. ب- استخدام القدم الحرة للخطو بين المدافع والكرة جـ- الكوعان يكونان للخارج لحماية الكرة.
تعليم ١٠ د (٤٥ د)	- تعليم المحاورة أ- الشرح وعمل نموذج للمحاورة المتحكم فيها والمحاورة السريعة .	- الشرح وعمل نموذج للمحاورة أمام الفريق كله، وللتدريب علي المهارة يتم	- التركيز علي أن يكون النظر للأمام دائما مع امتداد مفصل الرفق لامتصاص قوة ارتداد

تعليم ٢٥ د (٧٠ د)	ب- تعليم تدريب المحاورة بطول الملعب. - تعليم الدفاع علي الكره أ- الشرح وعمل نموذج لكيفية إجبار المهاجم المحاور علي الدوران لمسافة كبيرة. ب- تعليم تدريب الدفاع الزجزاجي جـ- الشرح وعمل نموذج لكيفية الاستيلاء علي الكرة. د - تعليم تدريب الدفاع الزجزاجي والاستيلاء علي الكرة.	تشكيل ثلاث قاطرات للقيام بالمحاورة من الحد النهائي للملعب إلي الحد للملعب في الناحية الأخري. - الشرح وعمل نموذج للدفاع ثم تقسيم الفريق لمجموعات عند الحد النهائي للملعب.	الكرة مع تعديل الزاوية التي يتم دفع الكرة منها من أمام وبجوار الجسم وذلك لتعديل سرعة المحاورة - التأكيد علي اتخاذ الوضع الدفاعي لمواجهة المحاور بحيث يكون الرأس أمام الكرة وذلك لإجباره علي تغيير اتجاهه وقيام المدافع بالجري السريع لاتخاذ وضع دفاعي جديد. - والجري نحو الكرة للاستيلاء عليها وليس تثبيت القدمين وتشتيت الكرة
تعليم ١٥د (٨٥ د)	- تعليم تكنيك التصويب أ- الشرح وعمل نموذج لتكنيك التصويب. ب- التدريب علي المهارة باستخدام التصويب بيد واحدة علي لوحة الهدف.	- الشرح وعمل نموذج للتصويب ثم بعد ذلك استخدام الزميل للمساعدة في تنفيذ كل خطوة.	- التركيز علي المفاهيم الخاصة بوضع اليد - القدمين - مفصل الكوع-التركيز ومتابعة التصويب.
التقويم ٥ د (٩٠ د)	المناقشة والتدريب	الفريق كله مع بعض	- التأكيد علي أهمية أداء المهارات بصورة صحيحة والتنفيذ الدقيق.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٣)

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأهداف التعليمية:

- تعليم الارتكاز والتمرير – التدريب علي تكنيك الخداع والعودة لنفس المكان (Fake And Replace) بالنسبة للاعبين الخارجيين في مراكز الجناح وصانع اللعب أثناء اللعب بعيداً عن الكرة
- تعليم المحاورة مع تغيير الاتجاه (crossover) وعمل التصويبة السلمية.
- مراجعة الدفاع ضد المحاور ومحاولة أن يقوم بالدوران في نصف الملعب الخلفي ثم جعل المحاور يتحرك نحو أحد جانبي الملعب ثم الحجز والمتابعة ضد اللاعب المصوب.
- تقديم قواعد التقسيمة بدون هجوم خاطف

التدريبات والألعاب:

الإحماء: – مشى لاعبو التزحلق (٢ / ٣)

– التحركات الجانبية (٢ / ٤)

مهارات مناولة الكرة:

– التمرير في أربعة أركان (٣ / ٤)

– المحاورة الزجزاجية (٣ / ١٢)

– سلسلة ألعاب القطع علي شكل حرف V (٥ / ١)

مهارات الدفاع:

– الدفاع الزجاجي (٩ / ١) – خطوط الاختراق (٩ / ٢)

– المتابعة من الجانب الذي به الكرة (١٠ / ٤)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– التدريب علي مهارات الرشاقة أ – الشرح وعمل نموذج لكل مهارة ب– استخدام تدريب مشى لاعبو التزحلق. جـ– استخدام تدريب " التحركات الجانبية".	– الشرح وعمل نموذج للمهارات لكل الفريق ثم يتم تقسيمهم لأربع مجموعات.	– استخدام دور واحد بالنسبة لتدريب مشى لاعبو التزحلق ولمدة ٣٠ ثانية بالنسبة لتدريب التحركات الجانبية.
تدريب ٥ د (١٠ د)	– التدريب علي الارتكاز باستخدام تدريب التمرير في أربعة أركان.	– يصطف اللاعبون في أربعة قاطرات. كل قاطرة في ركن الملعب علي شكل مربع حول المنطقة الحرة.	– اللاعبون يجب أن يؤدوا حركة الارتكاز بالقدم البعيدة عن اللاعب المستقبل
تعليم(١٠ د) (٢٠ د)	– تعليم المحاورة وتغيير الاتجاه (Crossover) أ– الشرح وعمل نموذج للمحاورة وتغيير الاتجاه. ب– تعليم المحاورة الزجزاجية	– الشرح وعمل نموذج أمام كل الفريق. – التدريب علي المهارات من تشكيل قاطرتين عند منتصف الملعب.	– يجب أن يتبادل اللاعبون أماكنهم في نهاية طرفي الملعب.
تعليم(١٠ د) (٣٠ د)	تعليم التصويب السلمي أ– الشرح وعمل النموذج للمهارة. ب– تقديم كيفية التقدم بمهارة التصويب السلمي.	– الشرح وعمل نموذج أمام كل المجموعة ثم يتم تقسيم الفريق إلي مجموعات للممارسة.	– يمكن تقديم الخطوات أولاً بدون استخدام السلة وذلك باستخدام الخطوة ثم الوثبة ثم التصويب.
التدريب(٥ د)(٣٥د)	– التدريب لكيفية الدفاع علي الكرة وكيفية إجبار المحاور علي الدوران واستخدام تدريب المحاورة الزجزاجية مع احتمالات الاستيلاء علي الكره	– تشكيل قاطرتين عند الحدين النهائيين للملعب.	– عدم السماح للاعبين بالوصول للكره بواسطة دوران الجسم فقط وبدون استخدام الوضع الصحيح للقدمين.

تعليم(١٠ د) (٤٥ د)	- تعليم الدفاع علي الكرة : وإجبار اللاعب المهاجم علي التوجه لأقرب ركن ملعب أ- الشرح وعمل نموذج لوضع الاستعداد الدفاعي وحركات القدمين الدفاعية. ب- تعليم تدريب التحركات الجانبية.	- الشرح وعمل نموذج أمام كل الفريق ثم يقسم اللاعبون إلي مجموعات لأداء التدريب.	- السماح للاعب المحاور أن يحاول التوجه بالمحاورة نحو المنتصف عند قيام الدافع بمحاولة إيقاف المهاجم.
التدريب(١٠ د)(٥٥ د)	- التدريب علي القيام بالمتابعة من الجانب الذي به الكره. أ- مراجعة حركات القدمين. ب- أداء تدريب المتابعة من الجانب الذي به الكرة من موقف ٢ ضد ١	- يصطف اللاعبون في نصف الملعب لمراجعة حركات القدمين ثم يتم تقسيم اللاعبون إلي مجموعات من ثلاث لاعبين عند كل سلة.	- التأكيد علي قيام الدافع بالخطو نحو المهاجم وبعيداً عن السلة.
التدريب(١٠ د)(٦٥د)	- التدريب علي تحركات لاعبو المراكز الخارجية في التحرك بعيداً عن الكره. أ- مراجعة حركات القدمين للتحرك علي شكل (٧) مع استخدام تدريب سلسلة التحركات علي شكل (٧) بدون كره. ب- استخدام حركات القدمين لاستلام التمريرة في وضع الاستعداد.	- كل اثنين من اللاعبين يعملان معاً لمراجعة تلك المهارات.	- التأكيد علي تواجد اللاعب في وضع الاستعداد عند استلام الكره

تعليم (١٠د) (٧٥د)	- تعليم تحركات اللاعبين في المراكز الخارجية مع استخدام الكرة (التصويب). أ- الشرح وعمل نموذج لمايير ومحكات التصويبة. ب- استخدام سلسلة تدريبات التحرك علي شكل حرف(٧)	- الشرح وعمل النموذج لكل أفراد الفريق. - ثم يتم تقسيم اللاعبون لمجموعات صغيرة العدد ثم يتم إضافة الدفاع عند تنفيذ التدريبات السابقة.	- تشجيع اللاعبين علي استخدام الخداع أولاً ثم تغيير الاتجاه بقوة.
تعليم (١٠د) (٨٥د)	تقسيمه أ- يتم أداء التقسيمه وفق قواعد معينة يضعها المدرب لعدم القيام بالهجوم الخاطف ب- لا تقدم أي خطة هجومية.	يقسم أعضاء الفري إلي فريقين كل فريق مكون من خمسة لاعبين	- السماح للاعبين بإدراك مدى الارتباك الحادث لو لم يتم الالتزام بتنفيذ خطة هجومية معينة والتأكيد علي ضرورة الاحتفاظ بالكره لأطول فترة ممكنة.
التقويم ٥ د (٩٠ د)	- مناقشة ما حدث خلال التقسيمة	الفريق كله معا	- التأكيد علي أهمية خطة اللعب التي سيتم تعليمها في الوحدة التدريبية التالية.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٥)

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأهداف التعليمية:

- مراجعة أوضاع الدفاع لمنع وصول التمريرة (Denial) - حركات القدمين لألعاب القطع علي شكل حرف (L) - والألعاب الهجومية لرجال الارتكاز

- تقديم الدفاع مع منع وصول التمريرة للهاجم عند القطع بعيداً الكره- الخداع والمحـاورة عقب تنفيـذ القطع علي شكل حرف (L) - الدفاع علي لاعب الارتكاز سـواء معـه الكـرة أو بعيـداً عـن الكـره

- استخدام ألعاب القطع علي رجل الارتكاز.

التدريبات والألعاب:

- الإحماء:
  - لعبة لمس الزميل (٢ / ٥)
  - العدد السريع(٢ / ٦)
- الدفاع:
  - (٢ ضد ١) منع التمرير (١٠ / ١)
  - (٣ ضد ١) منع التمريرة من الوصول اللاعب الارتكاز (١٢ / ٢)
- الهجوم:
  - سلسلة ألعاب القطع علي شكل حرف (L) (٥/ ١)
  - احتلال المكان الهجومي لمدة (١٠ ث) (٦ / ١)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	- التدريب علي مهارات الرشاقة أ- الشرح وعمل نموذج ب- استخدام تدريبات (لعبة لمس الزميل) والعدو السريع	- الشرح وعمل النموذج أمام الفريق ككل - ثم بعد ذلك كل زميلان يؤديان التدريب معاً.	- نستخدم التدريب لمدة ٦٠ ث بالنسبة للعبة لمس الزميل ولمدة ٣٠ ث بالنسبة للعدو السريع.
تعليم (٥ د) (١٠ د)	- التدريب علي الدفاع مع منع وصول التمريرة للمهاجم من موقف (٢ ضد ١) مع وجود مهاجم ثابت.	- يقسم الفريق إلي مجموعات عند كل سله	- التأكيد علي وجود المدافع في حارة التمرير وان يرى كلا من الكرة والمستلم.

تعليم (١٠ د) (٢٠ د)	- تعليم الدفاع مع منع وصول التمريرة والمهاجم يقطع بعيداً عن الكره أ- الشرح وعمل نموذج. ب- تعليم تدريب (٢ ضد ١) لمنع التمرير مع استخدام قاطع يؤدى الحركة من المشي.	- الشرح أمام الفريق ككل مع تقسيم اللاعبين لمجموعات صغيرة عند كل سله	- تشجيع المدافعين لمحاولة إيقاف كل تمريرة ومحاولة تشتيتها بوجود اليد في خط التمرير ثم محاولة الوصول للكرة والحصول عليها.
التدريب ٥ د (٢٥د)	- التدريب علي قيام اللاعبين في المراكز الخارجية بتنفيذ العاب القطع علي شكل حرف (L) بدون تصويب وذلك باستخدام تدريب سلسلة ألعاب القطع علي شكل (L) بدون تصويب وباستخدام مدافع سلبي	- التدريب ٥ ضده	- التأكيد علي ضرورة سرعة تغيير الاتجاه بعيداً علي المدافع.
تعليم ١٠ د (٣٥ د)	- تعليم العاب الهجوم في المراكز الخارجية (الخداع - المحاورة- التصويب). أ- الشرح وعمل نموذج لحركات القدمين لألعاب القطع علي شكل حرف(L) واستلام التمريرة والخداع والمحاورة ضد مدافع سلبي. ب- تعليم تدريب سلسلة ألعاب القطع علي حرف(L) مع الخداع والمحاورة والتصويب ضد مدافع سلبي.	- الشرح أمام كل اللاعبين ويقوم المدرب بتوجيه اللاعبين نحو تنفيذ الاحتمال المطلوب عند كل محاولة	- التأكيد علي قيام المهاجم باستلام الكرة في المدى المناسب للتصويب وحماية المحاورة، ووضع هدف للاعبين بتسجيل خمس محاولات عند كل جانب من جانبي الملعب.

تعليم ٥ د (٤٠ د)	- التدريب علي ألعاب الهجوم للاعب الارتكاز باستخدام تدريب احتلال المكان الهجومي لمدة ١٠ ث	- تشكيل مجموعتين عند كل سله	- التأكيد علي إظهار هدف كبير للزميل ليتم التمرير إليه وذلك بفرد اليدين وبقاء الجسم منخفضاً بثني الركبتين.
تعليم (١٠د) (٥٠د)	- تعليم هجوم لاعب الارتكاز (الارتكاز الخلفي من منطقة البوست) أ- الشرح وعمل نموذج لتكنيك الارتكاز الخلفي. ب- أداء حركات القدمين بالمشي ضد مدافع مع استخدام الكره. جـ- إضافة التصويب. د- إضافة التمرير.	- العمل في مجموعة واحدة ثم بناء سلسلة الأداء مع تبديل اللاعبين.	- التأكيد علي استخدام الارتكاز الخلفي وحماية الكرة وأن يكون اللاعب في وضع الاستعداد.
تعليم (١٠د) (٦٠د)	- تعليم الدفاع ضد لعب الارتكاز - منع التمريرة للاعب الارتكاز فى البوست. أ-الشرح وعمل نموذج للدفاع عند وجود الكرة في المنطقة الأمامية وتمرير الكرة للمهاجم في مركز الجناح. ب- تعليم تدريب (٣ ضد ١) لمنع التمريرة للاعب الارتكاز مع وجود هذا اللاعب ثابت أولاً في بداية التدريب.	- العمل في مجموعة واحدة مع تبديل اللاعبين وتزويد اللاعبين بالتغذية الرجعية المستمرة لتصحيح أوضاعهم.	- المدافع يظل خلف لاعب الارتكاز ليستعيد مكانه الدفاعي مع وجود ذراع وقدم واحدة في خط التمرير عند الدفاع علي لاعب الارتكاز في البوست.
تعليم (١٠ د) (٧٠ د)	- تعليم الدفاع ضد لاعب الارتكاز معه الكره:	- الاستمرار في العمل كمجموعة واحدة مع	- نطلب من المدافعين أن يقوموا بتعديل أوضاعهم الدفاعية

	أ- الشرح وعمل نموذج لاستعادة المكان الدفاعي من وضع منع التمريرة إلي وضع الدفاع علي الكره ب- تعليم تدريب (٣ ضد ١) لمنع التمريرة للاعب الارتكاز والسماح بدخول التمريرة ثم استعادة المكان الدفاعي عند منطقة البوست.	تبديل اللاعبين.	والتحكم في منتصف المنطقة أولاً ثم الضغط علي الكره.
تعليم (١٠ د) (٨٠ د)	- تعليم القطع علي لاعب الارتكاز أ- الشرح وعمل نموذج للاعب الارتكاز علي البوست ولاعبان خارجيان يقطعان عليه ب- المشي خلال كل احتمال مع التمرير للاعب الارتكاز في البوست.	- العمل كمجموعة واحدة	- دوران اللاعبين لمراكز جديدة عقب كل دورة أداه ونطلب منهم أداه احتمال جديد.
التدريب ٥ د (٨٥د)	- التدريب علي هجوم الفريق ألعاب القطع علي لاعب الارتكاز وتنفيذ النموذج بالمشي بدون دفاع.	- يقسم الفريق إلي مجموعات مكونة من خمس لاعبين.	- التأكيد علي التوقيت بين الخمس لاعبين ونطلب منهم استخدام من ٤ إلي ٦ تمريرات قبل الخداع والتصويب.
التقويم ٥ د (٩٠ د)	مناقشة التدريب.	الفريق كله معاً.	تحديد النقاط التي لا تزال تشكل إرباكاً للاعبين

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٧)</u>

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأهداف التعليمية:

- مراجعة الدفاع علي الكرة وكيفية الحصول علي المتابعة في الجانب الذي به الكره.
- المراكز الدفاعية في الجانب الضعيف - الدفاع ضد لاعب الارتكاز في البوست
- الرميات الحرة.
- تقديم الدخول علي السلة بالخطوة الإنزلاقية الجانبية (Power Slide).
- تقديم خطوه السقوط (Drop Step) للاعب الارتكاز مع استخدام الخداع والمحاورة.
- تقسيمه وشرح مواقف اللعب خلالها.

التدريبات والألعاب:

- الإحماء:
  - وثب الحبل.
- الدفاع:
  - المتابعة من الجانب الذي به الكرة (٢ ضد ١) - (١٠ / ٤)
  - (٣ ضد ٣) احتلال المراكز الدفاعية(١١ / ٢)
  - التدريب القاتل للاعب الارتكاز (Post Killer)(١٢ / ١)
  - (٣ ضد ١) منع التمرير عن لاعب الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) (٢/١٢)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة - التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	- وثب الحبل	- كل اثنين من اللاعبين يعملان معاً	- تبادل العمل علي القدم اليمنى ثم اليسرى ثم الوثب بالقدمين معاً ٣٠ث.
التدريب(٥ د) (١٠ د)	- التدريب علي ألعاب الهجوم للاعبي المراكز الخارجية: ألعاب القطع علي شكل (V) و (L) وبدون تصويب مع وجود مدافع سلبي.	- الفريق يعمل معاً.	- استخدام كلا الأسلوبين في كلا جانبي الملعب.

تعليم (١٠ د) (٢٠ د)	– تعليم ألعاب الهجوم للاعبي المراكز الخارجية مع التصويب علي السلة أ– شرح وعمل نموذج للدخول علي السلة باستخدام الخطواته الانزلاقية الجانبية (Power slide). ب– أداء التحرك السابق من المشي ويسبقه أداء ألعاب القطع علي شكل حرف(V) أو (L) ضد مدافع سلبي.	– المجموعة كلها علي سلة واحدة.	– تبادل التصويب من كلا جانبي السله.
التدريب ٥ د(٢٥د)	– التدريب علي ألعاب الهجوم للاعبي الارتكاز – أداء التحرك من أعلى لأسفل ضد مدافع وبدون التصويب.	– يمكن تنفيذ التدريب من موقف (٥ضد٥)إذا كان ذلك ضرورياً.	– لاعبو الارتكاز والممررون يجب أن يتبادلا العمل في كلا جانبي السلة.
تعليم ١٠ د (٣٥ د)	– تعليم ألعاب هجومية للاعب الارتكاز أ– عمل نموذج لخطوة السقوط (Drop Step) عقب التحرك من أعلى لأسفل. ب– أداء تكنيك خطوة السقوط ضد مدافع ثابت.	– الشرح والنموذج لكل اللاعبين وأداء التكنيك بالمشي وتقسيم اللاعبين لمجموعات صغيرة عند كل سله.	– التأكيد علي وضع مشط وكعب القدم أثناء تنفيذ حركات القدمين لخطوة السقوط وكيفية حماية الكره
التدريب(٥ د)(٤٠ د)	– التدريب علي منع وصول التمريرة للارتكاز في البوست مستخدماً التدريب القاتل للاعب الارتكاز مع وجود لاعب الارتكاز ثابت.	– العمل من موقف(٥ضد٥) ويتبادل اللاعبون العمل.	– تبادل التمرير من كلا جانبي الملعب.
التدريب(٥د)(٤٥)	– التدريب علي الدفاع ضد رجل الارتكاز في البوست مستخدماً تدريب (٣ضد١)	– الاستمرار في العمل (٥ ضد ٥).	– تذكير اللاعبين باستعادة المكان الدفاعي وذلك لتوجيه

	لمنع التمريرة من الوصول للاعب الارتكاز والسماح بالتمرير واستعادة المكان الدفاعي.		لاعب الارتكاز في البوست نحو ركن الملعب.
التدريب(١٠ د)(٥٥د)	– التدريب علي المتابعة الدفاعية من جهة الكرة ومن الدفاع علي الكرة نفسها مستخدمين تدريب المتابعة من الجانب الذي به الكرة من موقف (٢ ضد ١)	– العمل في مجموعات صغيرة وبناء موقف ٣ ضد ٢	– نطلب من اللاعبين التمرير إلي أي من لاعب الارتكاز في البوست أو اللاعب في المراكز الخارجية للقيام بالتصويب
التدريب(٥ د)(٦٠د)	– التدريب علي الدفاع في الجانب الضعيف مستخدمين تدريب (٣ ضد ٣) لكيفية احتلال المراكز الدفاعية مع وجود مهاجمين ثابتين.	– يقسم اللاعبون لمجموعات مكونة من ستة لاعبين عند كل سله.	– نذكر اللاعبين بأنه علي كل منهم تعديل أو ضاع الدفاعية عند تحرك الكره.
التدريب (١٠د) (٧٠د)	– التدريب علي الخطط الهجومية للفريق باستخدام القطع علي لاعب الارتكاز أ– أداء اللعبة من المشي أولاً وبدون دفاع مع استخدام خمس تمريرات. ب– التدريب علي اللعبة في نصف ملعب مع وجود دفاع.	– خمسة ضد خمسة في نصف الملعب.	– التأكيد علي الإقلال من أخطاء فقد الكرة (Turnovers) وتذكر خطة الهجوم.
التدريب (١٠د) (٨٠د)	– تقسيمه – الاستمرار في تعديل القواعد التي تحكم التقسيمة وبدون استخدام الهجوم الخاطف	– خمسة ضد خمسة في الملعب كله.	– اللعب لمدة (٥ د) للتأكيد علي الهجوم وخمس دقائق للتأكيد علي الجوانب الدفاعية.
التقويم(٥ د) (٨٥د)	– مناقشة نقاط القوة والضعف التي ظهرت خلال التقسيمة.	– الفريق كله معاً	– تحليل العمل اليومي لنقطة أو أثنين فيما يخص نقاط

			القــوة أو الضعــف ليتــم الــتركيز عليــها خــلال التدريب القادم.
التدريب(٥ د)(٩٠ د)	– التدريب علي الرميات الحـرة ١٠ رميات حرة مقسمة إلي رميتين في كـل محاولة.	– كل زميلين يعملن معاً.	– تسـجيل عـدد المحـاولات الناجحـة وذلـك لتشـجيع تحسين نسبة التصويب.

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٩)</u>

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأهداف التعليمية:

– التركيز علي المهارات الهجومية من خلال مراجعة الاختراق والدخول من البوست وتكنيك القطع علي لاعب الارتكاز واستخدام الهجوم بالقطع علي لاعب الارتكاز.

– تقديم الخداع والمحاورة لألعاب رجل الارتكاز – المتابعة الهجومية– ألعاب خارج الحدود من الحد النهائي للملعب – نختم التدريب بتقسيمه مع التركيز علي الهجوم.

<u>التدريبات والألعاب:</u>

- الإحماء:
  – التمرير في شكل العجلة (٣ / ٣)
  – التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف (٤ / ١)
- الهجوم:
  – سلسلة القطع من أعلى لأسفل مع الدوران (٦ / ٢)
  – (٣ ضد ٣) في الجانب الذي به الكرة (٧ / ١)

– (٣ ضد ١) أداء الستار (٧ / ٢)

– المتابعة الهجومية في نفس جهة الكرة (٧ / ٤)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريبات التصويب بيد واحدة باستخدام اللوحة – والتمرير في شكل العجلة	– العمل كل زميلين معاً	– استخدام ٣٠ ث لكل نشاط ولكل لاعب.
التدريب(٥ د)(١٠د)	– التدريب علي ألعاب الهجوم للاعبي الارتكاز مستخدماً تدريب سلسلة القطع من أعلى لأسفل مع الدوران.	– التدريب خمسة ضد خمسة ويتم التبديل عند الحاجة لذلك.	– التأكيد علي قيام لاعب الارتكاز بأخذ الخطوة الأولى بشكل انفجاري وتزويد الممرر بهدف واضح للتمرير إليه.
تعليم (١٠ د) (٢٠ د)	– تعليم ألعاب الهجوم للاعبي الارتكاز استخدام الخداع والمحاورة وخطوة السقوط: أ– الشرح وعمل نموذج للتكنيك ومتى يستخدم. ب– أداء حركات القدمين بالمشي ضد مدافع سلبي مع استخدام القطع من أعلى لأسفل.	– الفريق ككل.	– العمل في كل جانبي السلة والتأكيد علي أداء الخداع وحماية الكرة والمحاورة بجانب الجسم لحماية الكره.
التدريب(٥ د) (٢٥د)	– التدريب علي الدخول علي السلة – من مركز الارتكاز السفلي مستخدماً تدريب (٣ ضد ٣) في الجانب الذي به الكرة مستخدماً الدخول علي السلة فقط	– مجموعات من ست لاعبين علي كل سله.	– تشجيع اللاعبين الحائزين علي الكرة علي قراءة الدفاع قبل إصدار أي قرار.
التدريب(٥ د)(٣٠ د)	– التدريب علي ألعاب القطع علي لاعب الارتكاز مستخدماً تدريب (٣ ضد٣) مع	– نستمر في العمل بنفس المجموعات.	– تشجيع اللاعبين علي قراءة الدفاع قبل إصدار القرارات.

	وجود لاعب ارتكاز في البوست		
التدريب(١٠د)(٤٠ د)	– التدريب علي هجوم الفريق مراجعة الهجوم باستخدام القطع علي رجل الارتكاز في البوست بدون دفاع واستخدام كل احتمال في الخطة الهجومية.	– يقسم أفراد الفريق لمجموعتين كل مجموعة علي سله.	– السماح للاعبين بالتعرف علي الاحتمالات عند ظهورها.
تعليم (١٠د) (٥٠د)	– تعليم المتابعة الهجومية أ– شرح وعمل نموذج للمتابعة الهجومية بالخطو بعيداً عن المدافع. ب– استخدام تدريب المتابعة الهجومية في نفس جهة الكره–تنفيذ التكنيك بالمشي.	– العمل بنفس المجوعات لتحديد الوجبات الدفاعية والهجومية – يتم تحوير هذا التدريب إلي تدريب (٣ ضد ٢).	– تشجيع اللاعب المهاجم علي التحرك قبل قيام المدافع بالخطو لعمل الاحتكاك معه.
تعليم(١٥ د)(٦٥ د)	– تعليم ألعاب الستار بعيداً عن الكره أ– الشرح وعمل نموذج لألعاب الستار ب– تعليم تدريب (٣ ضد ١) لأداء الستار مع وجود احتمالات للاعب القاطع.	– العمل في مجموعات صغيرة.	– عدم السماح للقاطع بتنفيذ القطع حتى يكون اللاعب القائم بالستار ثابتاً.
تعليم (١٠ د) (٧٥ د)	– تعليم لعبة لإدخال الكرة من خارج الحد النهائي للملعب. أ– الشرح وعمل النموذج للستار بعيداً عن الكره. ب– تنفيذ اللعبة مع وجود دفاع سلبي مع تنفيذ كل احتمال حسب تسلسل حدوثه.	– العمل خمسة ضد خمسة.	– التأكيد علي تكنيك الستار ويتم ذلك بالمشي أولاً.
التدريب (١٠د) (٨٥د)	– تقسيمه	– اللعب خمسة ضد خمسة في الملعب	– التأكيد علي ألعاب مثل كرات القفز، وإدخال الكرة

التقويم(٥ د)(٩٠ د)	- مناقشة نقاط القوة والضعف التي حدثت خلال التقسيمة.	كله. - الفريق كله معاً.	من خارج الحدود وعدم تنفيذ الهجوم الخاطف في هذه المرحلة. - تشجيع اللاعبين علي تقويم أدائهم بأنفسهم.

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١١)</u>

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة.

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة.

الأهداف التعليمية:

- تقديم الهجوم علي دفاع المنطقة، ويشمل ذلك التكنيك الفردي، دفاع المنطقة، الهجوم الخاطف (دفاع + هجوم).

التدريبات والألعاب:

- **الإحماء:**
  - مدافع في المنتصف (٣ / ٧)
- **الهجوم:**
  - سلسلة الخداع والعودة لنفس المكان(٥ / ١)
  - سلسلة الخطو لأعلى (٦ / ٢)
  - الهجوم الخاطف (٢ ضد صفر) (٨ / ١)
- **الدفاع:**
  - المتابعة الدفاعية من موقف (٢ ضد ٢) ثم الهجوم الخاطف (٢ ضد ١) (١٣ / ١)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريب مدافع في المنتصف.	– العمل في مجموعات من ٣ لاعبين.	– التأكيد علي استخدام الخداع والخطو حول المدافع لأداء التمرير.
تعليم (١٠د)(١٥د)	– تعليم الهجوم الخاطف أ– الشرح وعمل نموذج للهجوم الخاطف. ب– تعليم تدريب (٢ ضد صفر) للهجوم الخاطف.	– الشرح وعمل نموذج للفريق ككل واستخدام الملعب كله لتنفيذ الهجوم الخاطف.	– تطلب من اللاعبين معرفة الحارات التي يتحركون فيها والتحكم في أجسامهم باستمرار.
تعليم (١٠ د) (٢٥ د)	– تعليم الدفاع ضد الهجوم الخاطف: أ– شرح وعمل نموذج للمفاهيم الدفاعية. ب– تعليم تدريب (٢ ضد ٢) للمتابعة وتنفيذ الهجوم الخاطف (٢ ضد١).	– الاستمرار في الأداء في كل الملعب واللاعبون يحافظون علي استمرارية الحركة.	– التأكيد علي عدم قيام المدافع المسئول عن تامين الدفاع بحراسة الكرة ما لم يكن اللاعب الحائز علي الكرة في منطقة قريبة للتسجيل.
تعليم(١٠ د) (٣٥د)	– تعليم دفاع المنطقة: أ– الشرح وعمل نموذج للمفاهيم الدفاعية والتغطية علي الكرة في تشكيل دفاع المنطقة (٢: ٣). ب– أداء التغطية الدفاعية علي الكرة ضد لاعبين مهاجمين ثابتين.	– تنفيذ دفاع (٥ ضد ٥) من المشي في نصف الملعب.	– استخدام علامات علي أرض الملعب لتحديد تحركات اللاعبين في دفاع المنطقة والتأكيد علي تحرك اللاعبين مع كل تمريرة.
تعليم (١٠د) (٤٥د)	– تعليم تحركات اللاعبين المهاجمين الخارجيين بدون كره: أ– الشرح وعمل نموذج لتكنيك الخداع والعودة لنفس المكان.	– الاستمرار في العمل مع الفريق ككل مع تبديل اللاعبين.	– التأكيد علي بقاء المهاجم بالقرب من الحد النهائي (الوقوف خلف المدافع) حتى يكون الزميل جاهز

	ب- تعليم تدريب سلسلة الخداع والعودة لنفس المكان مع التأكيد علي حركات القدمين والتمرير بدون أداء التصويب ومع مدافع سلبي.		لأداء التمريرة.
التدريب(٥ د)(٥٠ د)	- التدريب علي الهجوم من المراكز الخارجية مع وجود الكرة باستخدام سلسلة الخداع والعودة لنفس مكان التصويب.	- العمل في تشكيل خمسة ضد خمسة.	- تشجيع اللاعبين علي استلام التمريرات في المدى المناسب للتصويب.
تعليم (١٥د) (٦٥ د)	- تعليم ألعاب الهجوم للاعب الارتكاز بالكره وبدون الكره: أ- الشرح وعمل نموذج لتكنيك الخطو لأعلى ومتى يستخدم. ب- تنفيذ الخطو لأعلى بالمشي وضد دفاع سلبي وذلك باستخدام تدريب سلسلة الخطو لأعلى. جـ-إضافة خطوة السقوط لتكنيك الخطو لأعلى مع مدافع سلبي أولاً.	- الشرح وعمل نموذج أمام الفريق ثم تقسيم الفريق لمجموعات معهم لاعب ارتكاز في كل مجموعة.	- نطلب من لاعب الارتكاز القيام بالخطو بالقدم القريبة من الحد النهائي أولاً وتقديم هدف واضح يسهل التمرير إليه.
تعليم (١٠ د) (٧٥ د)	- تعليم الهجوم علي دفاع المنطقة: أ- الشرح وعمل نموذج للهجوم باستخدام صانع اللعب ومساعده (Double Guard). ب- اللاعبون يؤدون الخطة الهجومية بدون وجود دفاع.	- العمل من تشكيل خمسة مهاجمين بدون دفاع في نصف ملعب.	- التأكيد علي استخدام لاعب ارتكاز في نقطة البوست للوصول للزيادة العددية في تلك المنطقة ضد دفاع المنطقة من تشكيل (٢: ٣).

التدريب (١٠د) (٨٥د)	- تقسيمه	- خمسة ضد خمسة في الملعب ككل.	- السماح باستخدام الهجوم الخاطف ونطلب تنفيذ دفاع المنطقة.
التقويم(٥ د)(٩٠ د)	- مناقشة ما تم خلال التقسيمة والتدريب	- الفريق كله معاً.	- تحليل الفروق بين دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وتأثير ذلك علي الهجوم الخاطف.

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١٣)</u>

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأهداف التعليمية:

- مراجعة مختصرة للتكنيك الفردي ضد دفاع المنطقة والدفاع ضد القاطعين في دفاع المنطقة.
- تقديم المتابعة الهجومية ضد دفاع المنطقة إضافة اللاعب التابع (Trail) للهجوم الخاطف.
- لعبة من خارج الحدود ضد دفاع المنطقة الدفاع ضد الهجوم الخاطف خاصة للمهاجمين الذين يشغلون الجانب الضعيف.
- المتابعة الدفاعية في دفاع المنطقة.

التدريبات والألعاب:

- **الإحماء:**
  - سرعة الانتقال (٢ / ٧)
- **الهجوم:**

- الهجوم الخاطف (٢ ضد صفر) (٨ / ١)
- تغيير صانعي اللعب (٨ / ٤)

• مهارات مناولة الكره:

- سلسلة الخداع والعودة لنفس المكان (٥ / ١)
- سلسلة تدريبات التحركات بالكرة (٥ / ٣)
- سلسلة الدوران للخارج (٦ / ٢)

• الدفـــاع:

- خطوط الاختراق (٩ / ٢)
- حراسة القاطعين في دفاع المنطقة (١٤ / ٢)
- المتابعة الدفاعية في دفاع المنطقة (١٤ / ٤)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريب سرعة الانتقال.	– استخدام نصفي الملعب مع استخدام أسلوب أتبع الدليل.	– التأكيد علي التغيير الحاد في الاتجاه والسرعة.
تعليم (١٠د)(١٥د)	– تعليم الهجوم الخاطف: أ- الشرح وعمل نموذج للاعب التابع للهجوم الخاطف. ب- استخدام تدريب الهجوم الخاطف (٢ ضد صفر).	– التدريب علي الهجوم الخاطف (٤ ضد صفر) في الملعب.	– التأكيد علي قيام اللاعبين بتعديل أوضاعهم حسب مكان وجود الكره.
تعليم (١٠ د) (٢٥ د)	– التدريب علي واجبات اللاعبين في المراكز المختلفة أثناء الهجوم: ١-بالنسبة للاعبين في المراكز الخارجية نستخدم تدريب سلسلة الخداع والعودة	– تدريب لاعبو المراكز الخارجية علي سله ولاعبو الارتكاز علي سله أخرى.	– دوران كل اللاعبين في المراكز – إضافة دفاع سلبي.

	لنفس المكان. ٢-بالنسبة للاعب الارتكاز نستخدم تدريب سلسلة الدوران للخارج مع خطوة السقوط.		
تدريب(١٠ د) (٣٥د)	- التدريب علي خطة الهجوم علي دفاع المنطقة: أ- مراجعة احتمالات التسجيل وفق تسلسلها. ب- استخدام تدريب تغيير صانعي اللعب.	- فريقين كل فريق مكون من خمسة لاعبين علي سله.	- نطلب من اللاعبين استخدام الاحتمالات المختلفة للتصويب عند كل تغيير لصانعي اللعب.
تعليم (١٠د) (٤٥د)	- تعليم المتابعة الهجومية ضد دفاع المنطقة: أ-الشرح وعمل نموذج لكيفية اتخاذ الأماكن الخاصة بالمتابعة سواء جهة الكرة أو في الجانب الضعيف. ب- اتخاذ الأماكن المناسبة للمتابعة ضد مدافع ثابت.	- العمل (خمسة ضد خمسة) في نصف ملعب.	- التأكيد علي استخدام الخطو بعيداً عن الدفاع والدوران للخارج كاحتمالات في الجانب الذي به الكرة ومهاجمة الأماكن الخالية كاحتمالات في الجانب الضعيف.
تعليم (١٠د) (٥٥د)	- تعليم التحول الدفاعي: أ- الشرح وعمل نموذج لواجبات اللاعبين عند شغل الحارات في الجانب الضعيف. ب- تعليم تدريب خطوط الاختراق.	- التدريب في مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين.	- نطلب من المدافعين النداء علي واجبات مراكزهم (دور الأمان الدفاعي- حراسة الكره- شغل حارات الجانب الضعيف) عند كل حالة من حالات الهجوم الخاطف.

تدريب(١٠د)(٦٥ د)	– التدريب علي حراسة القاطعين في دفاع المنطقة: أ– مراجعة تكنيك الدفاع بالمشي أولاً. ب– استخدام تدريب حراسة القاطعين في دفاع المنطقة.	– التدريب(خمسة ضد خمسة) في نصف ملعب.	– تذكير اللاعبين بالبقاء أمام القاطع(Bump) ثم العودة للمكان الأصلي لرؤية اللاعبون في الجانب الضعيف
تعليم (١٠ د) (٧٥ د)	– تعليم المتابعة في دفاع المنطقة: أ– الشرح وعمل نموذج لمناطق المسئولية الدفاعية. ب– تعليم تدريب المتابعة الدفاعية في دفاع المنطقة ضد دفاع ثابت.	– العمل (خمسة ضد خمسة) في نصف الملعب.	– تشجيع اللاعبين في الجانب الضعيف لتغطية زوايا المتابعة ورؤية الكره.
التدريب (١٠د) (٨٥د)	– تعليم لعبة من خارج الحدود ضد دفاع المنطقة: أ– الشرح وعمل نموذج للعبة مع كل احتمالاتها. ب– تنفيذ احتمالات اللعبة من المشي أولاً مع القيام بالتصويب عقب كل احتمال وبدون دفاع.	– العمل (خمسة ضد خمسة) في نصف الملعب.	– تكرار كل احتمال وذلك لتعلم اللعبة وحفظها.
التقويم(٥ د)(٩٠ د)	– مناقشة التدريب.	– الفريق كله معاً	– التأكيد علي أهمية المتابعة الدفاعية والهجومية.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١٥)

المرحلة السنية: من ١٢: ١٤ سنة

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأهداف التعليمية:

- مراجعة هجوم الفريق ويشمل ذلك الهجوم الخاطف – الهجوم ضد دفاع رجل لرجل وضد دفاع المنطقة– التدريب علي دفاع رجل لرجل مع مراجعة للتحدث والمساعدة الدفاعية.
- تقديم الدفاع ضد الهجوم الخاطف من موقف خمسة ضد خمسة.
- مراجعة دفاع المنطقة في نصف ملعب.
- استخدام كل من دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة خلال التقسيمة

التدريبات والألعاب:

- الإحماء:
  - التصويب لمدة دقيقتين (٤ / ٥)
- الهجوم:
  - الهجوم الخاطف (٢ ضد صفر) (٨ / ١)
  - تنفيذ مفردات خطة الهجوم (٨ / ٦)
- الدفـــاع:
  - المتابعة الدفاعية من موقف (٢ ضد ٢) ثم الهجوم الخاطف (٢ ضد ١). (١/١٣)
  - المساعدة الدفاعية (موقف ٣ ضد ٣) (٥/١٣)
  - التحدث أثناء الدفاع (٨/١٣)
  - (٦ ضد ٥) التغطية في دفاع المنطقة (١/١٤)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريب التصويب لمدة دقيقتين.		– وضع هدف للاعبين لتسجيل ما بين ٢٠–٤٠ أصابه خلال دقيقتين
تعليم (١٠د)(١٥د)	– التدريب علي الهجوم الخاطف باستخدام تدريب الهجوم الخاطف (٢ ضد صفر)	– الهجوم الخاطف (٥ ضد صفر) من خمسة صفوف في أحد نصفي الملعب.	– مراجعة احتمالات اللاعبين التابعين للهجوم والإشارة إلي كل احتمال وكيف ينفذه اللاعب في كل محاولة للهجوم.
تعليم (١٠ د) (٢٥ د)	– تعليم التحول الدفاعي مستخدما تدريبات (٢ ضد ٢) من التابعة والهجوم الخاطف (٢ ضد ١). أ– مراجعة لو كان المدافع متقدم عن المهاجم. ب– مراجعة لو كان هناك زيادة عددية للمهاجمين علي المدافعين.	– العمل (خمسة ضد خمسة) في الملعب كله.	– تذكير المدافعين بحراسة المهاجمين المكلفين بحراستهم لو كانوا في مواقع متقدمة عن مكان وجود الكره.
التدريب(١٠ د)(٣٠د)	– التدريب علي التحدث والكلام أثناء الدفاع.	– التدريب (٣ ضد ٣) في نصف ملعب.	– المدرب يبتعد قليلا عن الملعب ويطلب من اللاعبين التحدث بصوت عالي أثناء الدفاع بحيث يسمع ذلك المدرب.
التدريب(١٠ د)(٣٥د)	– التدريب(٣ ضد ٣) مع المساعدة الدفاعية.	– الاستمرار في التدريب (٣ ضد ٣) في نصف ملعب.	– استمرارية التأكيد علي التحدث أثناء الدفاع والتحكم في المتابعة.

تعليم (١٠د) (٤٥د)	- التدريب علي الدفاع رجل لرجل في نصف الملعب.	- (خمسة ضد خمسة) في نصف ملعب.	- تشجيع اللاعبين علي منع الكرة من الدخول للمنطقة الحرة والكفاح للقيام بالمتابعة الدفاعية.
تعليم (١٠د) (٥٥د)	- التدريب علي الهجوم علي دفاع رجل لرجل أ- مراجعة الخطة الهجومية بدون دفاع. ب- إضافة الدفاع.	- البدء (خمسة ضد صفر) ثم إضافة الدفاع للعب (خمسة ضد خمسة) في نصف ملعب.	- التأكيد علي تجنب أخطاء فقد الكرة والوصول إلي المدى المناسب للتصويب.
تدريب(١٠د)(٦٥ د)	- التدريب علي الهجوم علي دفاع المنطقة. أ- مراجعة الخطة الهجومية ب- مراجعة تدريب تنفيذ مفردات خطة الهجوم.	- مراجعة الهجوم من موقف (خمسة ضد صفر) في نصف ملعب ثم من موقف (خمسة ضد خمسة)	- تشجيع اللاعبين علي مهاجمة الثغرات الموجودة بين كل أثنين من المدافعين وكذلك مهاجمة الجانب الضعيف.
تعليم (١٠ د) (٧٥ د)	- التدريب علي دفاع المنطقة مستخدما تدريب (٦ ضد ٥) التغطية الدفاعية في دفاع المنطقة.	- التدريب(خمسة ضد خمسة) في نصف ملعب.	- التأكيد علي التغطية الدفاعية في الأماكن الأصلية للمدافع عقب حراسة الكرة.
التدريب (١٠د) (٨٥د)	- التقسيمة لمدة (٥ د) باستخدام دفاع رجل لرجل، و٥ دقائق باستخدام دفاع المنطقة.	- اللعب (خمسة ضد خمسة) في الملعب كله.	- مراجعة الفروق بين دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وكذلك الهجوم عليهما.
التقويم(٥ د)(٩٠ د)	- مناقشة التدريب	- الفريق كله معا.	- مساعدة اللاعبين علي تحليل أدائهم والتعرف علي نقاط الضعف التي تتطلب المزيد من التدريب والفهم.

البرنامج التعليمي والتدريبي للاعبين
من سن ١٤-١٦ سنة

ع = تعليم وممارسة المهارة بصورة ميدانية لمدة ١٠د
ت = تدريب ومراجعة المهارة لمدة ١٠ دقائق
ه = هذه المهارات يتم مراجعة التدريب عليها أثناء التدريبات

البرنامج التعليمي و التدريبي للاعبين من سن ١٤ : ١٦ سنة

الهدف : مساعدة اللاعبين للتعلم والتدريب علي المهارات الفردية والفريقية التي يحتاجها عند لعب المباراة الرسمية

رقم الوحدة / محتوى البرنامج	الوحدات التعليمية والتدريبية															الزمن بالدقائق
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	
- تمرينات الإحماء	٥د(ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٧٥
- التهدئة والتقويم	٥د(ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٥د(ت)	٧٥
الهجـــوم																
مهارات مناولة الكرة																
- وقفة الإستعداد	٥د(ع)	٥د(ت)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	١٠ د
- التمرير والإستقبال	١٥د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٣٥ د
- الإرتكاز	١٠د(ع)	١٠د (ت)	١٠د(ت)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٣٠ د
- المحاورة	١٥د(ع)	١٠د (ع)	١٠د(ع)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٣٥ د
التصويب																
- تكنيك الأداء	15د(ت)	١٠د(ت)	٥د(ت)		•			•	•			•	•	•	•	٣٠ د
- التصويب السلمي			١٠د(ع)	١٠د(ت)	•			•	•			•	•	•	•	٢٠ د
- الرمية الحرة					١٠د(ع)	١٠د(ت)		•	•			•	•	•	•	٢٠ د
- التصويب من الوثب								•	•					١٠د(ع)	١٠د(ت)	٢٠ د
ألعاب رجل الارتكاز																
- التحرك بعيداً عن الكرة				١٥د(ت)	٥د(ع)	10 د (ع)	٥د(ت)	٥د(ت)	•	١٠د(ع)		١٠د(ع)	•	•	•	٦٠ د
- التحرك بالكرة				١٠د(ع)	١٠د(ت)	٥د (ع)	١٠د (ع)	٥د (ت)	•	٥د (ت)	١٠د (ت)	•	•	•	٥د(ت)	٦٠ د
ألعاب المراكز الخارجية																
- التحرك بعيداً عن الكرة		١٠د (ع)	١٠د (ت)	١٥د(ت)	٥د(ع)	٥د(ع)	٥د(ت)	•	١٠د (ع)	•		•	•	•	•	٦٠ د
- التحرك بالكرة			١٥د (ع)		١٠د(ع)	١٠د(ع)		١٠د (ع)	•			١٠د (ع)	•	•	٥د(ت)	٦٠ د
الألعاب الجماعية (الألعاب الزوجية والثلاثية)																
- الأختراق .							١٥د(ع)	١٠د(ت)	•			•	•	•	•	٢٥ د
- ألعاب التمرير و القطع (هاتوخذ)..						١٥د(ع)	١٠د(ت)	•	•			•	•	•	•	٢٥ د
- القطع على لاعب الإرتكاز .										١٠د(ع)	١٠د(ت)	•	•	•	•	٢٠ د
- ألعاب الستار .								١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	•	•	•	•	٤٠ د
- المتابعة .									١٠د(ع)			١٥د(ع)	•	١٠د(ت)	•	٣٥ د
- تحديد أدوار اللاعبين .		١٠د(ع)	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	١٠ د
خطط الفريق الهجومية																
- الهجوم الخاطف .									١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	١٠د(ع)	•	٦٠ د
- ضد رجل لرجل .		١٠د(ع)		١٥د(ت)	•	١٠د(ت)		١٠د(ع)	١٠د(ت)			•	١٥د(ت)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	٩٠ د

تابع البرنامج التعليمي والتدريبي للاعبين من سن ١٤ : ١٦ سنه

محتوى البرنامج / رقم الوحدة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	الزمن بالدقائق
	الوحدات التعليمية والتدريبية															
- ضد دفاع المنطقة .											١٥د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	٥٥ د
- ألعاب من خارج الحدود .										١٥د(ع)		•	١٠د(ع)	•	١٠د(ت)	٣٥ د
- ألعاب الرميه الحره .							١٠د(ع)	•	•			•	•	•	•	١٠ د
- ألعاب كرة القفز .					١٠د(ع)			•	•			•	•	•	•	١٠ د
الدفـــاع																
الدفاع على الكرة (توجيه-ضغط)																
- توجية الكرة والضغط عليها	٢٠د(ع)	٢٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ع)	•		٥ د(ت)	•	•			•	•	•	•	٦٥ د
- المتابعة الدفاعية			١٠د(ع)		•		٥ د(ت)	•	•		٥ د(ت)	•	٥ د(ت)	•	•	٢٥ د
الدفاع على بعد تمريره واحدة																
- منع التمرير		١٥د(ع)	١٠د(ت)					•	•			•	•	•	•	٢٥ د
- الدفاع ضد ألعاب القطع			١٠د(ت)	١٠د(ع)	•			•	•			•	•	•	•	٢٠ د
- إستعادة المكان الدفاعى					•		١٠د(ع)	١٥د(ت)	١٠د(ت)			•	•	١٠د(ت)	•	٤٥ د
- المتابعة الدفاعية				١٠د(ع)	•			•	•		٥ د(ت)	•	٥ د(ت)	•	•	٢٠ د
الدفاع في الجانب الضعيف																
- إغلاق حارات التمرير				١٥د(ع)	١٠د(ت)			•	•			•	•	•	•	٢٥ د
- الدفاع ضد ألعاب القطع .					١٥د(ع)		٥ د(ت)	•	•			•	•	•	١٠د(ت)	٣٠ د
- المتابعة .						١٠د(ع)	٥ د(ت)	•	•	١٠د(ت)		•	•	•	•	٢٥ د
الدفاع ضد لاعب الارتكاز																
- الدفاع على الكرة					١٠د(ع)	١٠د(ت)		•	•	٥ د(ت)	٥ د(ت)	•	•	•	•	٣٠ د
- الدفاع على بعد تمريرة واحدة					١٥د(ع)	١٥د(ت)		١٠د(ت)	•	٥ د(ت)	١٠د(ت)	•	•	•	•	٥٥ د
دفاع رجل لرجل																
- الدفاع ضد الهجوم الخاطف									١٥د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	•	•	٥٥ د
- الكلام أثناء الدفاع								١٠د(ع)	•			•	١٠د(ع)	•	١٠د(ت)	٣٠ د
- المساعدة الدفاعية							١٥د(ع)	١٥د(ع)	١٠د(ت)	١٠د(ت)		•	•	•	•	٥٠ د
- الدفاع ضد ألعاب الستار									١٥د(ع)	١٠د(ت)		•	•	•	•	٢٥ د
- خمسة ضد خمسة (نصف ملعب)						١٠د(ع)	١٠د(ت)	•	•			•	•	•	١٠د(ت)	٣٠ د
دفاع المنطقة																
- الدفاع على الكرة .											٢٠د(ع)	١٠د(ت)	•	•	•	٣٠ د
- الدفاع ضد ألعاب القطع .												١٥د(ع)	•	٥د(ت)	•	٢٠ د
- المساعدة / وضد ألعاب الإختراق .													١٥د(ع)	٥د(ت)	•	٢٠ د
- ألعاب الستار .														١٠د(ع)	•	١٠ د
- المتابعة .												١٠د(ع)	١٠د(ع)	١٠د(ت)	•	٣٠ د
- خمسة ضد خمسة .														١٠د(ع)	١٠(ت)	٢٠ د
تقسيمه					١٠د(ع)			١٠د(ت)	١٠د(ت)			١٠د(ت)	١٠د(ت)	١٠د(ت)	٢٠د(ت)	٨٠ د

محتوي البرنامج التعليمي والتدريبي للناشئين من ١٤ – ١٦ سنة

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٢)

- المرحلة السنية : من ١٤ . ١٦ سنة.
- زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة.
- الأهداف التعليمية :
  - مراجعة كل مهارات مناولة الكره وإضافة التردد أثناء المحاورة (Hesitation)
  - مراجعة تكنيك التصويب – تقديم ألعاب القطع على شكل حرف (V).
  - مراجعة الدفاع في نصف الملعب الخلفي وإضافة الاستيلاء على الكره والتحكم في اتجاه اللاعب الحائز على الكره في منتصف الملعب– تعليم أساليب الدفاع لمنع وصول التمرير للمهاجم (Denial) –تقديم الهجوم على دفاع رجل لرجل.
- التدريبات والألعاب :
  - الإحماء .
    - مشي لاعبو الانزلاق (٢ / ٣)*
    - التحركات الجانبية (٢ / ٤)
  - مهارات مناولة الكرة :
    - وقفة الاستعداد (٣ / ١)
    - دحرجة الكرة – التمرير– الدوران بين زميلين (٣ / ٢)
    - التمرير في هيئة مربع (٣ / ٥)
    - تدريب المحارة (٣ / ٨)
    - تدريب الإخطبوط (٣ / ٩)
    - المحاورة المترددة (٣ / ١١)

---

* الرقم الأول يشير إلي رقم الفصل والرقم الثاني يشير إلي ترتيب التمرين في قائمة التدريبات الموجوده في نماية كل فصل.

- التصـــــويب :-

– التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف (٤ / ١)

- مهارات الدفاع :-

– الدفاع الزجزاجى (٩ / ١)

– خطوط الاختراق (٩ / ٢)

– (٢ ضد ١) منع التمرير (١٠ / ١)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريبات مشى لاعبو الانزلاق والتحركات الجانبية.	– يقسم الفريق إلى نصفين فى كلا نصفى الملعب.	– يكرر تدريب مشى لاعبو الانزلاق ثلاث مرات، ومرتين فى ٣٠ ث بالنسبة لتدريب التحركات الجانبية.
التدريب(٥ د)(١٠د)	– التدريب على وقفة الاستعداد . أ- مراجعة المفهوم وتكنيك الأداء. ب- استخدام تدريب وقفة الاستعداد.	– المراجعة أمام الفريق ككل ثم العمل كل زميلين معاً.	– التأكيد على بقاء الكره بالقرب من المعدة مع ثنى الرفقين ثم الدفع بعيداً عن الجسم.
التدريب(١٠د)(٢٠د)	– التدريب على التمرير والاستلام واستخدام تدريبات دحرجة الكره – التمرير – الدوران بين زميلين وتدريب التمرير فى هيئة مربع.	– البدء فى العمل كل لاعبين معاً على مسافة تتراوح ما بين ١٢–١٥ قدم ثم تشكيل أربع مجموعات فى كل ركن من أركان نصف الملعب.	– أداء التدريب الأول وكل مرحلة منه تستغرق ٣٠ ثانية ولمدة دقيقتين للتدريب الثانى مع استخدام كره واحدة ثم كرتين.

التدريب(١٠د)(٣٠د)	- التدريب على الارتكاز وحماية الكره مستخدماً تدريبات المحارة والإخطبوط	- العمل في مجموعات كل مجموعة مكونة من أربع لاعبين.	- تذكير اللاعبين بتحريك الكره بعيداً عن يد المنافسة الحرة وذلك باستخدام القدم الحرة بحيث يحمي الجسم الكره ثم عمل التمريرة.
تعليم ١٠د (٤٠ د)	- تعليم المحاورة: أ- الشرح وعمل نموذج للمحاورة المترددة. ب- تعليم تدريب المحاورة المترددة.	- العمل في قاطرتين أو ثلاثة من الحد النهائي إلى الحد النهائي.	- تشجيع اللاعبين على بقاء الكره بالقرب من اللاعب عند مرحلة التردد أثناء المحاورة مستخدماً الخطوة المتقطعة لأبطأ الحركة ثم الدفع بالكره للخارج ثم الخطو بسرعة لتزايد السرعة مع استخدام الخداع بالرأس والكتفين قبل زيادة السرعة.
التدريب(١٠د)(٥٠د)	التدريب على تكنيك التصويب: أ- مراجعة النقاط الخمس لتكنيك التصويب. ب- استخدام تدريب التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف.	- المراجعة مع كل الفريق ويوزع كل أربعة لاعبين على سله.	- نطلب من اللاعبين استخدام اليد اليسرى في الجانب الأيسر للسله.
تعليم ١٠د (٦٠ د)	- تعليم الهجوم للاعب المراكز الخارجية أ- الشرح وعمل نموذج للألعاب القطع على شكل حرف(V). ب- تعليم حركات القدمين وبدون تصويب أولاً ومع دفاع سلبي.	- الشرح أمام الفريق كله ثم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات صغيرة للتدريب.	- التأكيد على تغيير الاتجاه بصورة جادة وأخذ خطوة انفجارية بعيداً عن الدفاع.

التدريب(١٠د)(٧٠د)	- التدريب للدفاع على الكره فى نصف الملعب نستخدم الدفاع الزجزاجي: أ- أداء التدريب من المشى ليكون الدفاع أكثر عدوانية. ب- إضافة الاستيلاء على الكره	- استخدام قاطرتين للدفاع والهجوم يبدأن من الحد النهائي للملعب.	- نستخدم نصف الملعب لكل قاطرة على اللاعبين تبديل القاطرات للتدريب على التحرك فى كلا الاتجاهين.
تعليم (١٠د) (٨٠ د)	- تعليم الدفاع على الكره فى نصف الملعب: أ- الشرح وعمل نموذج. ب- المشى أثناء تنفيذ تدريب خطوط الاختراق.	- تعليم مفهوم الدفاع لكل الفريق ثم تقسيم اللاعبين لمجموعتين فى نصف الملعب.	- التأكيد على اتخاذ المكان الدفاعى الصحيح وحركات القدمين.
تعليم (١٥د) (٩٥د)	- تعليم الدفاع لمنع وصول التمريرة للمنافس: أ- الشرح وعمل النموذج مع مهاجم ثابت. ب- تعليم تدريب (٢ضد١)لمنع وصول التمريرة مع مدافع ثابت.	- الشرح وعمل النموذج للفريق ككل ثم تقسيم اللاعبين لمجموعات صغيرة للتدريب.	- تشجيع اللاعبين على الوصول للكره باليد القريبة من الممرر ورؤية كلا من الكره والمهاجم والبقاء على مسافة ٣-٥ قدم من المنافس أثناء الدفاع.
تعليم(١٠د)(١٠٥ د)	- تعليم الأدوار الهجومية - الشرح وعمل نموذج لمراكز اللاعبين.	- وضع اللاعبين فى المراكز المناسبة والباقين يستمعون للشرح.	- تشجيع اللاعبين على طرح الأسئلة والتعرف على مناسبة اللاعبين للأدوار التى يؤدونها.
تعليم(١٠د)(١١٥ د)	- تعليم الهجوم على دفاع رجل لرجل: أ- الشرح وعمل نموذج للهجوم	- خمسة ضد خمسة فى نصف الملعب.	- لابد ان يتضمن الهجوم التحركات بعيداً عن الكره وكذلك احتمالات التصويب

	باستخدام الستار بعيداً عن الكره. ب- اللاعبون يؤدون اللعبة من المشى أولاً.		وفق تسلسل حدوثها.
التقويم(٥ د) (١٢٠ د)	- مناقشة التدريب.	- الفريق كله معاً	- تشجيع الأسئلة والتعليقات من اللاعبين.

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٤)</u>

المرحلة السنية : من ١٤ : ١٦ سنة.

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة.

الأهداف التعليمية :

- مراجعة تكنيك التصويب السلمى - تحركات اللاعبين فى المراكز الخارجية واستلام الكره والتصويب- الهجوم باستخدام اسلوب الستار بعيداً عن الكره.
- تقديم أساليب الهجوم باستخدام لاعب ارتكاز : احتلال المكان الهجومى- الخطو لأعلى خطوة السقوط.
- تقديم أسلوب الدفاع ضد الاختراق والدخول من الحد النهائى للملعب وضد ألعاب القطع من الباب الخلفى وكيفية القيام بالمتابعة الدفاعية من وضع الدفاع لمنع التمريرة من الوصول للمهاجم.

التدريبات والألعاب:

- الدفـــاع :
  - خطوط الاختراق (٩ / ٢)
  - (٢ ضد ١) منع التمرير (١٠ / ١)
  - المتابعة من الجانب الذى به الكره (٢ ضد ١) (١٠ / ٤)
- التصـــــويب :

- التصويب السلمى من تشكيل قاطرتين (٤ / ٤)

- الهجـــــوم :

- سلسلة ألعاب القطع على شكل (٧) (٥ / ١)
- سلسلة الخطو لأعلى (٦ / ٢)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	- الوثب بالحبال.	- كل لاعب معه حبل.	- ٣٠ ثانية للوثب على وكل رجل وكل لاعب.
تعليم(١٠ د)(١٥د)	- تعليم الدفاع على الكره — وكيفية الدفاع ضد الدخول فى الحد النهائى : أ-الشرح وعمل نموذج لتكنيك الأداء. ب-أداء حركات القدمين بالمشى أولاً وضد الدفاع السلبى. جـ- تعليم تدريب خطوط الاختراق.	- التعليم لكل أفراد الفريق ثم التدريب فى مجموعات صغيرة.	- التأكيد على الاحتفاظ بوزن الجسم على القدم الأمامية دائماً الخطو بالقدم التى جهة الحد النهائى أولاً.
تعليم(١٠د) (٢٥د)	- تعليم الدفاع بمنع وصول التمريرة للمهاجم(Denial) وضد ألعاب قطع الباب الخلفى(Backdoor) أ- الشرح وعمل نموذج للمتابعة أثناء الدفاع على الكره. ب- استخدام تدريب المتابعة من الجانب الذى به الكره (٢ضد١) مع وجود مهاجمين ثابتين.	- الفريق كله معاً لشرح الدفاع ثم تقسيم اللاعبين لمجموعات صغيرة للتدريب.	- السماح للدفاع بالبقاء فى المركز الدفاعى ثم اختبار الدفاع عند التغلب عليه والتقدم عليه بخطوة.
تعليم (١٠د)(٣٥د)	- تعليم المتابعة من الجهة التى بها الكره:	- نتبع نفس الإجراءات	- التدريب على المهارات من كلا جانبى الملعب.

	أ- الشرح وعمل نمـوذج للمتابعـة مـن الجهة التي بها الكره. ب- اسـتخدام تدريـب المتابعـة مـن الجانب الذى بـه الكـره (٢ضـد١) مع وجود مهاجمين ثابتين.		
تعليم ١٥د (٥٠ د)	- تعليم الدفاع من الجانب الضعيف أ- الشرح وعمل نموذج للدفاع ب- استخدام تدريب (٢ ضد١)منـع التمرير مع وجود منافسين ثابتين.	- تعليم الفريـق ككـل ثـم التدريب في مجموعـات صغيرة.	- التنبيه علـى المهاجم الحـائز علـى الكـره ان يبطـئ مـن المحاورة حتـى يصـل المدافـع إلى المكان الدفاعي المناسب.
التدريب(١٠د)(٦٠د)	- التدريب على التصويب السلمي: أ- مراجعة خطوات الاقتراب. ب- استخدام تدريب التصويب السلمى من تشكيل قاطرتين.	- تنظيم اللاعبين في شكل قاطرتين عند كل سله.	- تشـجيع اسـتخدام نفـس الروتين عند أداء كل تصويبه.
التدريب(١٥د)(٧٥د)	- التدريـب علـى الألعـاب الهجوميـة للاعب المراكز الخارجيـة باسـتخدام تدريب سلسـلة ألعـاب القطع على شكل حرف(V): أ- مراجعة حركات القدمين للألعاب القطع على شكل حرف(V). ب- اسـتخدام الدفـاع السـلبى ضـد التصويب. جـ- استخدام الدفاع القوى بعد ذلك.	- العمـل فـى مجموعـات صغيرة ويتم التبديل فيما بينهم السماح للدفاع بأن يكون أكـثر شـدة عندمـا يتحسن مستوى الهجوم.	- التـأكيد علـى قيـام اللاعبـين بعمل تغيير حاد للاتجـاه مـع استخدام ربع لفة عقب الوثب لتكملة حركات القدمـين لأداء التصويب.
تعليم (١٥د) (٩٠ د)	- تعليـم الألعـاب الهجوميـة للاعـب الارتكـاز مسـتخدماً تدريـب سلسـلة	- تعليـم المـهارات للمجموعة كلها ثم تقسم	- التـأكيد علـى قيـام لاعـب الارتكاز بثني الركبتـين قليـلً

	الخطو لأعلى: أ- الشرح وعمل نموذج لتكنيك احتلال المكان للاعب الارتكاز. ب- أداء التكنيك من المشى ومع استلام التمريرة وكيفية حماية الكره. جـ- الشرح وعمل نموذج للخطو لأعلى.	اللاعبين لمجموعات صغيرة مع وجود لاعب ارتكاز فى كل مجموعة عند كل سله.	مع فرد الركبتين قليلاً مع فرد الكوع لعمل هدف كبير يتم التمرير إليه مع مسك الكره باليدين والعمل على كلا جانبى السلة.
تعليم(١٠د)(١٠٠ د)	- تعليم الألعاب الهجومية للاعب الارتكاز باستخدام خطوة السقوط: أ- الشرح وعمل نموذج لخطوة السقوط ب- تنفيذ تكنيك الخطو لأعلى- حجز المدافع واحتلال المكان ثم خطوة السقوط من المشى أولاً وضد مدافع سلبى.	- الشرح وعمل النموذج للمجموعة كلها ثم التدريب فى مجموعات صغيرة.	- التأكيد على الخطو باستخدام الهبوط على الكعب ثم مشط القدم وعمل التحرك بشكل انفجارى والتصويب باستخدام لوحة الهدف.
التدريب(١٥د)(١١٥د)	- التدريب على الهجوم على دفاع رجل لرجل باستخدام خمس مهاجمين بدون دفاع(٥ ضد صفر) وبدون استخدام ألعاب الستار ثم (٥ ضد ٥) بدون استخدام ألعاب الستار.	- التدريب (خمسة ضد صفر) ثم (٥ ضد ٥) فى نصف ملعب.	- نطلب من اللاعبين أداء خمس تمريرات قبل التصويب ونطلب من المدافعين السماح بأداء التمريرات.
التقويم(٥ د)(١٢٠ د)	- مناقشة التدريب مع التأكيد على الهجوم على دفاع رجل لرجل.	- الفريق كله معاً.	- الإشارة إلى كيفية تطبيق المهارات الجديدة فى الهجوم.

<u>الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٦)</u>

المرحلة السنية : من ١٤ : ١٦ سنة.

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة.

الأهداف التعليمية :

- مراجعة ألعاب القطع على شكل حرف (L) مع استخدام الخداع والمحاورة، الألعاب الهجومية للاعبي الارتكاز، والخطة الهجومية للفريق.
- تقديم الدوران للداخل مع خطوة السقوط للاعب الارتكاز والهجوم باستخدام ألعاب التمرير والقطع والمتابعة الدفاعية من الجانب الضعيف – دفاع الفريق

التدريبات والألعاب:

- **الإحماء :**
  - لعبة لمس الزميل (٢ / ٥)
  - التصويب السلمي على شكل ٨ (٤ / ٣)
- **الهجـــوم :**
  - سلسلة ألعاب القطع على شكل حرف (L) (٥ / ١)
  - سلسلة تدريبات التحركات بالكرة (٥ / ٣)
  - سلسلة الدوران للداخل (٦ / ٢)
- **الدفـــاع :-**
  - المنافسة بين لاعبى الارتكاز (٦ / ٣)
  - (٣ ضد١) المتابعة من الجانب الضعيف (١١ / ٤)
  - (٣ ضد ١) منع التمرير عن لاعب الارتكاز فى المنطقة العليا(البوست) (١٢ / ٢)
- **التصـــويب :**
  - تصويب ٢١ نقطة (٤ / ٢)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريبات التصويب السلمي على شكل 8 ولعبة لمس الزميل.	– العمل كل زميلين معاً.	– السماح لكل لاعب بأداء التصويب السلمى لمدة ٣٠ ثانية وبالنسبة للعبة لمس الزميل تستمر ٦٠ ثانية.
تعليم (١٥د) (٢٠ د)	– تعليم الألعاب الهجومية للاعبي المراكز الخارجية باستخدام تدريب سلسلة ألعاب القطع علي شكل حرف (L)، وسلسلة تدريبات التحركات بالكرة: أ- الشرح وعمل نموذج لحركات القدمين للقطع علي شكل حرف(L) ب- أداء القطع من المشى أولا مع استخدام الخداع والمحاورة، والتصويب من الوثب ضد مدافع سلبي.	– التعليم فى مجموعة كبيرة أداء سلسلة ألعاب القطع من المشى عدة مرات ثم تقسيم اللاعبين لمجموعات صغيرة للتدريب.	– تذكير اللاعبين باستخدام الخداع المتعمد وأداء الخطوة الأولى بشكل انفجارى.
تعليم(١٥د)(٣٥د)	– تعليم ألعاب الهجوم للاعبي الارتكاز وذلك باستخدام سلسلة تدريبات الدوران للداخل مع خطوة السقوط- الشرح وعمل نموذج ضد مدافع ثابت.	– تعليم ألعاب الهجوم لكل المجموعة ثم تقسيم اللاعبين لمجموعات أصغر مع وجود لاعب ارتكاز فى كل مجموعة.	– التأكيد على الدوران على القدم العليا مع الاحتفاظ بالاحتكاك بالدفاع بالذراعين الممتدة مع توزيع وزن الجسم بالتساوى على القدمين مع الخطو على الكعب ثم المشط عند أداء خطوة السقوط

التدريب(٢٥د) (٦٠د)	- التدريب على ألعاب الدفاع للاعبي الارتكاز أ- التدريب(٣ ضد١) لمنع التمرير عن لاعب الارتكاز في المنطقة العليا (البوست) مع استخدام التصويب وحجز المهاجم. ب- نفس التدريب السابق مع التركيز على حركات القدمين عندما تكون الكره في المراكز المختلفة(الجناح – صانع اللعب) جـ- استخدام تدريب المنافسة بين لاعبي الارتكاز.	- التدريب في مجموعات صغيرة والدوران في كلا جانبي الملعب.	- تذكير اللاعبين المدافعين على الخطو بالقدم القريبة من الحد النهائي اولاً ثم الخطو والدوران حول رجل الارتكاز بالقدم الأخرى مع الاحتفاظ بقدم ويد اللاعب المدافع خلف لاعب الارتكاز لمنع أداء التمريرة الساقطة والتدريب في كلا جانبي الملعب.
تعليم(١٠د)(٧٠د)	- تعليم المتابعة من الجانب الضعيف: أ-الشرح وعمل نموذج لتكنيك الأداء. ب- تعليم تدريب(٣ضد١) المتابعة من الجانب الضعيف مع بقاء المهاجمين الخارجين ثابتين.	- تعليم التكنيك لكل الفريق.	- على اللاعبين الخطو للخلف نحو المنطقة وعمل احتكاك مع المهاجم والعمل على تغطية زاوية المتابعة في الجانب البعيد من لوحة الهدف.
تعليم (١٠د) (٨٠ د)	- تعليم دفاع رجل لرجل أ-الشرح وعمل نموذج لمفاهيم الدفاع. ب- استخدام (٥ ضد ٥) بدون استخدام العاب الستار.	- تعليم الدفاع (٥ ضد ٥) في نصف الملعب.	- التأكيد على الاحتفاظ بالكره في أحد اجناب الملعب وخارج المنطقة المحرمة.
تعليم (١٥د) (٩٥د)	- تعليم الألعاب الهجومية الزوجية والثلاثية ومنها ألعاب التمرير	- الشرح وعمل نموذج لكل الفريق ثم التدرب في	- تشجيع اللاعبين على أداء الخداع قبل التحرك لاستلام

	والقطع : أ-الشرح وعمل نموذج لألعاب بين صانع اللعب والجناح وبين صانع اللعب ولاعب الارتكاز. ب- تنفيذ الألعاب من المشي ومع دفاع سلبي	مجموعات صغيرة.	الكره والتحرك لمكان خالي للتمرير إليه.
التدريب(١٠د)(١٠٥د)	- التدريب على خطة الهجوم على دفاع رجل لرجل: أ- التدريب (٥ ضد صفر) وبدون ألعاب الستار مع استخدام ألعاب التمرير والقطع. ب- التدريب باستخدام(٥ضد٥) باستخدام التمرير والقطع قبل التصويب.	- التدريب(٥ ضد ٥) في نصف ملعب.	- التأكيد على توازن الملعب وقراءة الدفاع وذلك لتنفيذ أفضل الاحتمالات.
التدريب(١٠د)(١١٥د)	- التدريب على أداء الرميات الحرة والتصويب السلمي باستخدام تدريب تصويب ٢١ نقطة.	- تقسيم اللاعبين لمجموعات متساوية عند كل سله.	- تحتسب نقطتان لكل رمية حرة صحيحة ونقطة واحدة لكل تصويبه سلمية.
التقويم(٥ د) (١٢٠ د)	- مناقشة التدريب.	- الفريق كله معاً.	- نطلب من اللاعبين تقويم التدريب من خلال طرح الأسئلة.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (٨)

المرحلة السنية : من ١٤ : ١٦ سنة.

زمن الوحدة ١٢٠ دقيقة.

الأهداف التعليمية :

- مراجعة الدوران الداخلى للاعبي الارتكاز مع الخداع والمحاورة- التعديلات الدفاعية للفريق فى حالة الاختراق والدخول على السله
- استعادة المكان الدفاعى أثناء الدفاع على لاعب الارتكار من وضع منع التمرير إلى وضع الدفاع على الكره.
- تقديم الاختراق والدخول على السله للاعبي المراكز الخارجية من موقف (١ ضد ١)- تكنيك الستار واستخداماتها فى هجوم الفريق – التحدث أثناء الدفاع والمساعدة الدفاعية.

التدريبات والألعاب:

- **الإحماء :**
  - التحركات الجانبية (٢ / ٤)
  - التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف (٤ / ١)
- **الدفــــــاع :**
  - (٢ ضد ١) منع التمرير فى الجانب الضعيف (١١ / ١)
  - (٣ ضد ٣) احتلال المراكز الدفاعية (١١ / ٢)
  - (٣ ضد ١) منع التمرير عن لاعب الارتكاز فى البوست (١٢ / ٢)
  - التحدث أثناء الدفاع (١٣ / ٨)
- **الهجــــوم :**
  - سلسلة الدوران للداخل (٦ / ٢)
  - (٣ ضد ٣)ألعاب هجومية من الجانب الذى به الكره (٧ / ١)

- (٣ ضد ١) أداء الستار (٧ / ٢)
- ألعاب الستار للاعب الارتكاز (٧ / ٣)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريبات التحركات الجانبية والتصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف.	– تحدد من ثلاثة إلى أربعة لاعبين فى كل قاطرة ويوضع زميل لهم عند كل سله.	– السماح بفترة ٦٠ ث لكل نشاط ولكل لاعب.
تعليم (١٥ د)(٢٠د)	– تعليم الدفاع على بعد تمريرة واحدة: أ- الشرح وعمل نموذج لكيفية منع التمريرة من الوصول للمهاجم. ب- أداء حركات القدمين بالمشى أولاً وبدون الكره. جـ- تعليم كيفية استعادة المكان الدفاعى باستخدام تدريب (٢ ضد١) منع التمرير فى الجانب الضعيف.	– تعليم الفريق ككل ثم تقسم اللاعبين إلى مجموعات صغيرة للتدريب.	– تذكر اللاعبين بكيفية التحكم فى الاتجاه أولاً ثم تعديل مكانه بناء على المركز الدفاعى وأوضاع المهاجم.
تعليم (١٠د)(٣٠د)	– تعليم ألعاب الهجوم للاعب المراكز الخارجية : أ- الشرح وعمل نموذج لكيفية الدخول إلى الحد النهائى(Power Slide). ب- أداء حركات القدمين بدون كره. جـ- إضافة الأداء بالكره.	– الفريق كله معاً ثم التدريب فى مجموعات صغيرة كل مجموعة على سله.	– التأكيد على أن يكون الكتفين متعامدين مع الحد النهائى للملعب واستخدام الارتقاء بالقدمين معاً والتأكيد على استخدام كلا اليدين فى كلا جانبى الملعب.

التدريب(١٠د)(٤٠د)	– التدريب على الدخول والاختراق نحو السله: أ- مراجعة احتمالات الدخول نحو السله مع وجود لاعب ارتكاز في المنطقة السفلى. ب- التدريب(٣ ضد ٣) لتنفيذ الألعاب الهجومية من الجانب الذى به الكره.	– التدريب في مجموعات كل مجموعة مكونة من ست لاعبين.	– المدافعون يسمحون بدخول أول تمريرة ولاعب الجناح يجب أن يخترق نحو السله.
تعليم(١٥د) (٥٥د)	– تعليم الساعدة الدفاعيه وكيفية جعل المهاجم يقع في خطأ الاقتحام (charge): أ- الشرح وعمل نموذج لكيفية احتلال المكان الدفاعي قبل المهاجم. ب- استخدام تكنيك دفع الزميل لتعليم الدافع كيفية السقوط. جـ- تعليم تدريب (٣ ضد ٣) احتلال المراكز الدفاعية.	– تعليم الفريق كله ثم التدريب على كيفية الحصول على خطأ الاقتحام من المهاجم عن طريق عمل قاطرتين مواجهتين ثم العودة للعمل كل ست لاعبين معاً.	– التركيز على انثناء الركبتين وعدم استخدام اليدين لإيقاف السقوط والدفع بالكعبين ثم الانزلاق ورفع الذراعين في الهواء.
التدريب(١٠د)(٦٥د)	– التدريب على ألعاب الهجوم للاعبي الارتكاز مستخدماً تدريب سلسلة الدوران للداخل: أ- مراجعة الدوران للداخل مع خطوة السقوط من الحد النهائي مع وجود مدافع . ب- مراجعة الدوران للداخل مع	– التدريب في مجموعات صغيرة مع وجود لاعب ارتكاز في كل مجموعة.	– تذكر اللاعبين بتوزيع وزن الجسم بالتساوى على القدمين أثناء الدوران للداخل وإعطاء الممرر هدف كبير وركوب الدفاع بأخذ خطوة السقوط على الكعب ثم النشط مع استخدام

	استخدام الخداع، المحاورة، وخطوة السقوط من الحد النهائي.		الخداع بالرأس والكتفين.
التدريب(١٠د) (٧٥ د)	– التدريب على منع التمرير عن لاعب الارتكاز فى البوست مستخدماً تدريب(٣ ضد ١): أ- السماح بالتمريرة من الجناح ثم استعادة المكان الدفاعى وعمل إيقاف للتصويب(Block). ب- السماح بالتمرير من صانع اللعب ثم استعادة المكان الدفاعى وإيقاف التصويب.	– التدريب فى مجموعات مكونة من أربع لاعبين	– المدافعون عليهم الابتعاد قليلاً عن المهاجمين حتى لا يتم حجزهم والانحراف عن خط الدفاع للعب على كتف المهاجم التى جهة الحد النهائى للملعب وعمل إيقاف للتصويبه.
تعليم(١٠د)(٨٥ د)	– تعليم التحدث أثناء الدفاع: أ- الشرح وعمل نموذج للتحدث أثناء الدفاع. ب- تنفيذ التدريب مع دفاع سلبى.	– التدريب ٣ ضد ٣.	– تحرك المدرب بعيداً لمسافة تتطلب من اللاعبين التحدث بصوت عالى حتى يسمع المدرب.
تعليم (١٠د) (٩٥ د)	– تعليم الهجوم على دفاع رجل لرجل: أ- الشرح وعمل نموذج للستار بعيداً عن الكره. ب-تنفيذ الهجوم من المشى وبدون وجود دفاع.	– تعليم المجموعة كلها وتنفيذ الهجوم من المشى بواسطة خمس لاعبين فى نصف الملعب.	– مناقشة كل الاحتمالات بما فى ذلك ألعاب التمرير والقطع والدخول على السله وتذكير اللاعبين بكيفية المحافظة على المسافات بين المراكز الهجومية والسماح للاعبين بالاحتفاظ بالكره لمدة ٣ ث وكيفية الحصول

			على المكان الهجومي للاعب الارتكاز لمدة ثانيتين.
تعليم (١٠د) (١٠٥ د)	- تعليم ألعاب الستار: أ-الشرح وعمل نموذج لتكنيك الستار بعيداً عن الكره. ب- تنفيذ تدريب(٣ ضد ١)أداء الستار وتغطية لاعب الارتكاز وكذلك حركات القدمين للاعب المراكز الخارجية. جـ- عمل نموذج لكيفية استلام اللاعب القاطع للتمريرة وقيامه بالتصويب.	- الفريق كله معاً للشرح وعمل نموذج وتقسيم لاعبي الفريق لمجموعات مكونة من لاعبي المراكز الخارجية ولاعبي الارتكاز للتأكيد على حركات القدمين. والعمل في مجموعات صغيرة.	- يتحرك اللاعب القائم بالستار أولاً ثم يؤدى الستار واللاعب القاطع ينتظر حتى يتم تنفيذ الستار واستخدام حركات القدمين لاستقبال التمريرة.
التدريب(١٠د)(١١٥د)	- تقسيمه واستخدام الهجوم بالستار بعيداً عن الكره وبدون هجوم خاطف.	- اللعب خمسة ضد خمسة في الملعب كله.	- التأكيد على استخدام ألعاب الستار هجومياً وكيفية منع التمرير دفاعياً.
التقويم(٥ د) (١٢٠ د)	- مناقشة التدريب والتقسيمة.	- الفريق كله معاً.	- تقويم نقاط القوة والضعف أثناء التقسيمة.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١٠)

المرحلة السنية : من ١٤ : ١٦ سنة.

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة.

الأهداف التعليمية :

- إضافة لاعب لكلا من الهجوم الخاطف والدفاع ضده– تعليم الدوران للخارج للاعب الارتكاز ومراجعة الدفاع لمنع التمرير ضد لاعب الارتكاز الذى يؤدى تكنيك الخطو لأعلى(Step-Up)
- التدريب على المتابعة من الجانب الضعيف – تقديم الدوران عقب الستار وكيفية الدفاع ضد الستار .
- تعليم ألعاب من خارج الحدود (من الحد النهائى) مع استخدام ألعاب الستار.

التدريبات والألعاب:

- **الإحماء :**
  - التصويب السلمى من تشكيل قاطرتين (٤ / ٤)
- **الهجـــوم :**
  - سلسلة الدوران للخارج (٦ / ٢)
  - (٣ ضد ١) أداء الستار (٧ / ٢)
  - ألعاب الستار للاعبي الارتكاز (٧ / ٣)
  - الهجوم الخاطف(٢ ضد صفر) (٨ / ١)
- **الدفـــــاع :**
  - المنافسة بين لاعبى الارتكاز (الدفاع ضد لاعب الارتكاز) (٦ / ٣)
  - (٣ ضد١) المتابعة من الجانب الضعيف (١١ / ٤)
  - التحول الدفاعى (٣ ضد ٢+١) (١٣ / ٢)
  - (٤ ضد ٤) القوقعة (١٣ / ٦)
  - (٣ ضد ٢) مع تنفيذ ألعاب الستار (١٣ / ٧)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريب التصويب السلمى من تشكيل قاطرتين.	– تشكيل أربع قاطرات متساوية العدد فى أركان الملعب الأربعة.	– نطلب من اللاعب أن يتوقف ثم يمرر وعلى

			اللاعب المستلم أن يؤدى التوقف بالوثب مع استخدام خطوة طعن ثم استخدام الارتقاءبالقدمين(Power).
تعليم(١٠ د)(١٥د)	- تعليم الهجوم الخاطف باستخدام تدريب (٢ ضد صفر) أ- مراجعة الهجوم(٢ضد صفر) من الجهة اليسرى. ب- إضافة (٣ ضد صفر)	- البدء بتدريب(٢ ضد صفر) فى الملعب كله ثم التحول إلى (٣ ضد صفر)	- استخدام عكس التمريرة إلى الجناح فى الجانب الضعيف الذى يستخدم ألعاب القطع على شكل (V) أو (L).
تعليم (١٠د)(٢٥د)	- تعليم الدفاع ضد الهجوم الخاطف باستخدام تدريب التحول الدفاعى (٣ ضد ٢ + ١): ا-مراجعة(٢ ضد ١)وتغطية المهاجم فى العمق وباتجاه سله المدافع. ب- الشرح وعمل نموذج لموقف (٣ ضد ٢) كيفية حراسة المهاجم فى العمق وكيفية حراسة اللاعب المحاور الذى معه الكره.	- التركيز أولاً على حالة (٢ ضد ١) فى الملعب كله ثم الهجوم الخاطف من موقف (٣ ضد ٢).	- نطلب من اللاعبين النداء بأنهم فى مركز تأمين الدفاع والتأكيد على التحكم فى اتجاه المهاجمين.
تعليم (١٠د)(٣٥د)	- تعليم ألعاب للاعبي الارتكاز باستخدام تدريب الدوران الخارجي: أ- الشرح وعمل نموذج للدوران الخارجي.	- الفريق كله معاً ثم التدريب فى مجموعات صغيرة معها لاعب الارتكاز.	- التأكيد على ثنى الركبتين أثناء الدوران والبقاء متزناً لاستلام التمريرة.

	ب- تعليم الدوران الخارجي من موقف (٣ ضد ١) وكيفية تنفيذ حركات القدمين باستخدام خطوة السقوط مع مدافع سلبى.		
التدريب (١٠د) (٤٥د)	– التدريب على كيفية الدفاع ضد لاعب الارتكاز باستخدام تدريب المنافسة بين لاعب الارتكاز.	– التدريب فى مجموعات صغيرة.	– من الضرورى عمل عقاب أو جزاء نتيجة ارتكاب خطأ شخصى من الدفاع (فقد نقاط مثلاً).
التدريب(١٠د)(٥٥د)	– التدريب على المتابعة من الجانب الضعيف باستخدام تدريب المتابعة من الجانب الضعيف (٣ ضد ١).	– التدريب(٣ ضد ١) أولاً ثم التقدم بسرعة إلى موقف (٣ ضد ٢).	– التأكيد على اتخاذ المكان الدفاعى المناسب وذلك لعمل الاحتكاك لو كان المهاجم بالقرب من المنطقة والحجز فى داخل المنطقة لو كان المهاجم بعيداً والتحرك فى زاوية صحيحة للمتابعة.
التدريب (١٠د) (٦٥د)	– التدريب على المساعدة الدفاعية باستخدام تدريب (٤ ضد ٤) القوقعة : ا- الشرح وعمل نموذج. ب- أداء التدريب بالمشى والسماح للدفاع باتخاذ المكان الدفاعى السليم.	– التدريب فى مجموعات مكونة من ثمانى لاعبين والتبديل بحرية.	– التأكيد على جهود الفريق ككل فالدفاع على الكره يجب أن يطلب المساعدة عند تخطى المهاجم له والدافع فى موقف منع التمريرة يجب أن يتحرك نحو أول محاورة وباتجاه السله واللاعبون الدافعون

			بعيداً عن الكره عليهم التحدث والكلام.
تعليم (١٠د)(٧٥ د)	– تعليم ألعاب الستار مع الدوران : أ- الشرح وعمل نموذج للدوران عقب الستار. ب- تعليم تدريب (٣ ضد ١) أداء الستار ثم استخدام هجوم (٤ ضد ٢) مع استخدام ألعاب الستار بواسطة لاعب الارتكاز.	– فصل لاعبي الارتكاز عن اللاعبين الخارجيين لتعلم ألعاب الستار ثم بالتدريج العمل في موقف (٣ ضد ٢) وأداء الستار للاعبين الخارجيين ثم موقف (٤ضد٢) للاعبي الارتكاز.	– التأكيد على الدوران بعيداً عن اتجاه القطع وانتظار التمريرة.
تدريب (١٥د) (٩٠ د)	– التدريب على الدفاع ضد ألعاب الستار: أ- مراجعة تكنيك الدفاع ضد القطع والدوران. ب-استخدام تدريب (٣ ضد ٢) مع تنفيذ ألعاب الستار.	– العمل في مجموعات صغيرة.	– اختيار تكنيك واحد للدفاع ضد الستار والتدريب على ذلك من كلا جانبي الملعب.
تعليم (١٠د) (١٠٠ د)	– تعليم ألعاب القطع على لاعب الارتكاز: أ- الشرح وعمل نموذج باستخدام لاعب الارتكاز في البوست ولاعب قاطع واحد. ب- تنفيذ حركات القدمين باستخدام هجوم (٣ ضد ١) مع دفاع سلبي.	– الشرح أمام الفريق كله ثم التدريب في مجموعات صغيرة.	– تشجيع لاعبي الارتكاز على الخطو في طريق الدافع باستخدام الستار.

تعليم(١٥د)(١١٥ د)	– تعليم الألعاب من خارج الحدود(من الحد النهائي) ضد دفاع رجل لرجل: أ- الشرح وعمل نموذج للستار بعيداً عن الكره. ب- تنفيذ كل احتمال من المشي.	– التعليم والتدريب من موقف (٥ ضد ٥).	– التأكيد على قيام اللاعبين بالقرب من الحد النهائي بأداء الستار للاعبين الخارجيين لتحسين التوقيت.
التقويم(٥ د) (١٢٠ د)	– مناقشة التدريب.	– الفريق كله معاً.	– التأكيد على كيفية استخدام ألعاب الستار في المباراة.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١٢)

المرحلة السنية : من ١٤ : ١٦ سنة.

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة.

الأهداف التعليمية :

- الاستمرار في تنمية الهجوم الخاطف والدفاع ضده وذلك بإضافة لاعب أخر متابع للهجوم وخمسة لاعبين مدافعين – التدريب علي الهجوم علي دفاع المنطقة ويشمل ذلك استخدام ألعاب القطع للاعبي المراكز الخارجية بعمل الخداع والعودة لنفس المكان (Fake And Replace) والقطع من أعلي لأسفل بالنسبة للاعبي الارتكاز وتقديم خطة هجومية من تشكيل الهجوم (١:٣:١) – التدريب علي دفاع المنطقة ضد التمرير في المراكز الخارجية والقطع لداخل المنطقة ثم المتابعة – التدريب من خلال التقسيمات

التدريبات والألعاب:

- الإحماء :

– مدافع في المنتصف (٣ / ٧)

- **الهجـــوم :**
  - سلسلة الخداع والعودة لنفس المكان (٥ / ١)
  - سلسلة القطع من أعلي لأسفل مع الدوران (٦ / ٢)
  - الهجوم الخاطف (٢ ضد صفر) (٨ / ١)
- **الدفــــاع :-**
  - التحول الدفاعي (٣ ضد ٢ + ١) (١٣ / ٢)
  - (٦ ضد ٥) التغطية في دفاع المنطقة (١٤ / ١)
  - حراسة القاطعين في دفاع المنطقة (١٤ / ٢)
  - المتابعة في دفاع المنطقة (١٤ / ٤)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريب مدافع في المنتصف.	– كون مجموعات من ثلاث لاعبين.	– يجب على اللاعبين استخدام الخداع بالكره والتمرير برسغ اليد.
تعليم(١٠ د)(١٥ د)	– تعليم ألعاب الهجوم من المراكز الخارجية باستخدام تدريب سلسلة الخداع والعودة لنفس المكان: أ– الشرح وعمل نموذج لحركات القدمين بدون تصويب	– تعليم المجموعة كلها.	– التأكيد على البقاء خلف الدافع حتى يكون المرر جاهز ثم يستقبل التمريرة في الثغرات الموجودة بدفاع النطقة.
تعليم (١٠د)(٢٥ د)	– تعليم ألعاب الهجوم للاعبي الارتكاز باستخدام تدري سلسلة القطع من أعلى لأسفل: أ. الشرح وعمل نموذج بدون تصويب. ب. إضافة خطوة السقوط ضد مدافع ثابت.	– التدريب في مجموعات صغيرة.	– التدريب في كلا جانبي الملعب باستخدام التحركات المستخدمة في خطة الهجوم على دفاع المنطقة.

تعليم (١٥د)(٤٠د)	– تعليم التابعة الهجومية ضد دفاع المنطقة: أ- الشرح وعمل نموذج لمراكز اللاعبين. ب- تعليم تدريب التابعة فى دفاع المنطقة .	– تعليم الفريق كله والتدريب خمسة ضد خمسة فى نصف الملعب مع حرية التصرف.	– التأكيد على اللاعبين بمهاجمة الزوايا المختلفة للقيام بالمتابعة وكيفية سحب الدافع للخارج.
تعليم ١٠د (٥٠د)	– تعليم خطة الهجوم على دفاع المنطقة من تشكيل (١ : ٣ : ١): أ- الشرح وعمل نموذج للهجوم ككل. ب- عمل النموذج بالمشى أولاً والتصويب عقب تنفيذ كل احتمال فى الخطة.	– العمل (خمسة ضد خمسة) فى نصف الملعب.	– تشجيع اللاعبين على إدراك ما هى الاحتمالات المتاحة وكذلك أما القيام بالتصويب أو التمرير فى الجهة العكسية وفق ذلك التسلسل.
التدريب(١٠د)(٦٠د)	– التدريب على الهجوم الخاطف: أ- الشرح وعمل نموذج للاعب الثانى المتابع للهجوم. ب- التدريب على الهجوم الخاطف من تدريب(٢ ضد صفر) مع إضافة لاعبين آخرين مع وجود احتمالات للهجوم باستخدام لاعبين متابعين للهجوم (Trail).	– اللعب خمسة ضد خمسة فى الملعب كله عقب الحصول على المتابعة.	– التأكيد على استخدام احتمالات الهجوم باستخدام لاعبين متابعين للهجوم، والسماح لصانع اللعب بالتمرير لهذا اللاعب الذى يبطئ من حركته عند قوس المنطقة والسماح للجناح بالتمرير للقاطع جهة الكره وذلك فى منطقة لاعب الارتكاز فى العمق والسماح للاعبين بعكس اتجاه الكرة فى الجانب الضعيف والتمرير فى منطقة الارتكاز السفلى.

التدريب (١٠د)(٧٠ د)	- التدريب على الدفاع ضد الهجوم الخاطف: أ- الشرح وعمل نموذج لواجبات اللاعبين المدافعين الذين يتحركون عقب بدء الهجوم. ب- استخدام تدريب التحول الدفاعي(٣ ضد ٢ + ١).	- زيادة تركيب التدريب ليصبح هناك(خمس لاعبين ضد ٣ + ٢) العمل في الملعب كله.	- مراجعة مراكز اللاعبين، فلاعب المنتصف يتحرك لعمق الملعب. والمدافع الموجود جهة الكره يقوم بتعطيلها وبقية اللاعبون يتوجهون لعمق الملعب وآخر لاعبين يتحركون للجانب الضعيف ولا نسمح بعكس اتجاه الكره.
التدريب(١٠د)(٨٠د)	- التدريب على دفاع المنطقة ضد الزيادة الهجومية: أ- مراجعة التغطية الدفاعية ضد التمرير. ب- استخدام تدريب(٦ ضد ٥) التغطية في دفاع المنطقة.	- التدريب(٦ ضد ٥) في نصف الملعب.	- تشجيع اللاعبين على النداء " كره" أو الجانب الضعيف والضغط على الكره بشدة عندما تكون في منطقة التسجيل والسقوط للداخل لو كان المهاجم في مسافة بعيدة.
تعليم (١٥د) (٩٥د)	- تعليم كيفية حراسة القاطعين في دفاع المنطقة: أ- الشرح وعمل نموذج لكيفية حجز القاطع ثم العودة لتغطية المكان الدفاعي. ب- تعليم تدريب حراسة القاطعين في دفاع المنطقة من كلا جانبي السله.	- التدريب(٤ ضد ٥) في نصف الملعب.	- تذكير اللاعبين باتخاذ الوقفة الدفاعية المفتوحة في الجانب الضعيف وأن يكونوا على وعي بمراكز اللاعبين ورؤية الكره ودفع القاطعين بعيداً عن الكره والتحدث للاعبين المدافعين على الكره.
تعليم(١٠د)(١٠٥ د)	- تعليم المتابعة في دفاع المنطقة: أ- الشرح وعمل نموذج لمراكز اللاعبين جهة الكره وفي	- التدريب(٥ ضد ٥) في نصف ملعب مع وجود لاعب ارتكاز في	- التأكيد على قيام المدافع بعمل احتكاك مع اللاعب القريب من الكره والخطو للخلف لمسافة

	الجانب الضعيف. ب- تعليم تدريب المتابعة فى دفاع المنطقة واتخاذ المراكز المناسبة عقب التصويب من كل مركز هجومى ويتم ذلك من المشى أولاً جـ- تبديل جانبى الملعب.	المنطقة العليا والسفلى.	مناسبة عندما يكون فى الجانب الضعيف وأن يكون على حذر من زاوية ارتداد الكره.
التدريب (١٠د)(١١٥د)	- تقسيمه - استخدام دفاع المنطقة والهجوم عليه مع أمكانية تنفيذ الهجوم الخاطف.	- خمسة ضد خمسة فى الملعب كله.	- وضع هدف للتقسيمة وهو الإقلال من أخطاء فقد الكره (Turn Overs)
التقويم(٥ د) (١٢٠ د)	- مناقشة التدريب، وخاصة التقسيمة.	- الفريق كله معاً.	- تحليل أسباب فقد الكره وتصحيح ذلك.

الوحدة التعليمية والتدريبية رقم (١٤)

المرحلة السنية : من ١٤ : ١٦ سنة.

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة.

الأهداف التعليمية :

- تقديم التصويب من الوثب- التدريب على دفاعات رجل لرجل والمنطقة والهجوم عليها، التدريب على المتابعة الهجومية ضد دفاع المنطقة والهجوم الخاطف الثانوى ضد دفاع المنطقة.
- التدريب على دفاع رجل لرجل فى الجهة التى بها الكره – التدريب على دفاع المنطقة خاصة ضد ألعاب الاختراق والدخول على السله وضد ألعاب القطع والمتابعة.
- تعليم دفاع المنطقة وكيفية مواجهة ألعاب الستار- التقسيمه باستخدام كلا من دفاع المنطقة رجل لرجل .

التدريبات والألعاب:

- **الإحماء :**
  - التصويب السريع (٤ / ٦)
- **الهجـــوم :**
  - المتابعة الهجومية (٥ ضد ٥) (٧ / ٦)
  - الهجوم الخاطف الثانوى (٨ / ٥)
- **الدفـــــاع :**
  - الدفاع فى الجانب الذى به الكره– ثلاثة مراكز دفاعية (١٠ / ٣)
  - حراسة القاطعين فى دفاع المنطقة (١٤ / ٢)
  - القوقعة الدفاعية فى دفاع المنطقة (١٤ / ٣)
  - المتابعة فى دفاع المنطقة (١٤ / ٤)

عناصر الوحدة / الزمن	الأنشطة – التدريبات	التنظيم	نقاط إرشادية
الإحماء (٥ د)	– استخدام تدريب التصويب السريع باستخدام كرتين عند كل سله لمدة ٣٠ ث.	– يوضع ثلاثة لاعبين وكرتين عند كل سله.	– تشجيع اللاعبين على التركيز على التسجيل من التصويب السريع.
تعليم (١٠ د)(١٥د)	– تعليم التصويب من الوثب: أ- الشرح وعمل نموذج لتكنيك التصويب من الوثب. ب- التدريب على التصويب باستخدام كره طائرة على حائط أثناء الوثب من فوق حبل.	– العمل فى مجموعات مكونة من ثلاث لاعبين ولاعبان يمسكان الحبل.	– التأكيد على شعور اللاعبين كما لو كانوا يتعلقون فى الهواء أثناء انطلاق الكره، والحفاظ على تكنيك الأداء الصحيح.
تعليم (١٠د)(٢٥د)	– تعليم الهجوم الخاطف باستخدام تدريب الهجوم الخاطف الثانوى فى	– العمل (٥ ضد صفر) فى نصف ملعب ثم فى	– التأكيد على ان يكون كل لاعب فى مركزه الصحيح وعلى

	نصف الملعب: أ- تنفيذ الهجوم بالمشى أولاً فى نصف الملعب. ب- استخدام هجوم(٥ ضد صفر) فى الملعب كله عقب المتابعة وتنفيذ أربع تمريرات ضد دفاع المنطقة.	الملعب كله.	اللاعبين الهجوم من الجانب الذى به الكره ومن الجانب الضعيف.
التدريب(١٠ د)(٣٥د)	– التدريب على المتابعة الهجومية ضد دفاع المنطقة باستخدام تدريب المتابعة فى دفاع المنطقة (٥ ضد ٥) مع عمل تمريرتين أو ثلاثة أثناء الهجوم فى التصويب.	– (٥ ضد ٥) فى نصف الملعب.	– تشجيع المهاجمين على التحرك لحظة التصويب أو قبلها بقليل للقيام بالمتابعة الهجومية.
التدريب(١٠د)(٤٥د)	– التدريب على خطة الهجوم من تشكيل (١:٣:١)ضد دفاع المنطقة : أ- استخدام (٥ ضد ٥) مع عمل ٦ تمريرات . ب-استخدام موقف(٥ ضد ٥) فى نصف ملعب.	– التدريب(٥ ضد ٥)فى نصف ملعب.	– التأكيد على أداء تمريرات متقنة وجيدة وقراءة الدفاع واختيار أفضل احتمال.
التدريب(٥ د)(٥٠د)	– التدريب على دفاع المنطقة وذلك باستخدام تدريب حراسة القاطعين فى دفاع المنطقة– التدريب على حراسة القاطعين من كلا الجانبين.	– التدريب(٥ ضد ٥) فى نصف الملعب.	– تشجيع اللاعبين على النداء ضد القاطعين وحجزهم ثم العودة لحراسة المكان الأصلى وتنبيه اللاعبين جهة الكره إلى أى مكان يتجه القاطع.
التدريب(٥ د)(٥٥د)	– التدريب على دفاع المنطقة باستخدام تدريب التوقعة الدفاعية فى دفاع المنطقة.	– التدريب(٥ ضد ٥) فى نصف الملعب.	– التأكيد على التحدث والكلام أثناء الدفاع والدوران فى

			الجانب الضعيف عندما تكون المساعدة ضرورية.
التدريب(١٠د)(٦٥د)	– التدريب على دفاع المنطقة باستخدام تدريب المتابعة فى دفاع المنطقة: أ- استخدام لاعبي ارتكاز فى المنطقة العليا(بوست) وفى المنطقة السفلية.	– خمسة ضد خمسة فى نصف الملعب.	– التأكيد على قيام اللاعبين بالنداء تصويبة، والخطو للخلف عندما يكون اللاعب فى الجانب الضعيف والتحرك لزاوية الارتداد السليمة وعمل احتكاك مع المهاجم جهة الكره والتصويب من كلا جانبى السله.
تعليم (١٠د)(٧٥ د)	– تعليم دفاع المنطقة وكيفية التغلب على ألعاب الستار: أ- الشرح وعمل نموذج للألعاب الستار فى الجانب الضعيف. ب- تنفيذ التغطية الدفاعية بالمشى أولاً.	– تنفيذ الدفاع خمسة ضد خمسة من المشى أولاً.	– التأكيد على قيام المدافع فى الجانب الضعيف بالخطو ليكون أمام اللاعب القائم بالستار وذلك حتى يتمكن من حراسة الصوب عقب التمرير إليه.
تعليم (١٥د) (٨٥د)	– تعليم دفاع المنطقة وتسجيل نقاط للدفاع عند كل حيازة للكره	– العمل (٥ ضد ٥) فى نصف الملعب.	– التأكيد على بقاء الكره خارج المنطقة والسماح للفريق المهاجم بأداء تصويبة واحدة.
تعليم(١٠د)(٩٥ د)	– التدريب على الدفاع على بعد تمريرة واحدة وذلك باستخدام تدريب الدفاع فى الجانب الذى به الكره- ثلاثة مراكز دفاعية.	– نضع ثلاثة أو أربعة لاعبين عند كل سله.	– تذكير اللاعبين بالبقاء فى حارات التمرير والاحتفاظ بمسافة مناسبة بعيداً عن القاطع.

التدريب(١٠د)(١٠٥د)	- التدريب على الهجوم على دفاع رجل لرجل: أ- استخدام (٥ ضد صفر) مع عمل ست تمريرات وأى تمريرة أخرى تكون للاعب الارتكاز. ب- استخدام موقف (٥ ضد صفر)ولكن لابد أن يتسلم لاعب الارتكاز التمريره قبل أداء التصويب.	- التدريب(٥ ضد صفر) ثم (٥ ضد ٥) فى نصف الملعب.	- التأكيد على لاعبي الارتكاز أن يكونوا فعالين فى الهجوم ويجب عليهم محاولة الهجوم من داخل المنطقة.
التدريب(١٠د)(١١٥د)	- تقسيمه : يتم من خلالها التدريب على الدفاع: أ- التدريب على دفاع المنطقة (٥د) ب- التدريب على دفاع رجل لرجل(٥د).	- خمسة ضد خمسة فى الملعب كله.	- التأكيد على التحدث أثناء الدفاع وإجبار الهجوم على تنفيذ الهجوم من المراكز الخارجية فى كلا نوعى الدفاع.
التقويم(٥ د) (١٢٠ د)	- مناقشة التدريب والتقسيمة.	- الفريق كله معاً.	- تقويم أى الجوانب التى تحتاج للمزيد من الاهتمام والعناية وذلك لتفعيل الأداء.

قائمة المراجع

١- أسامة كامل راتب: الأعداد النفسى لتدريب الناشئين – دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢- ألفت أحمد مختار هلال: الاتجاهات الحديثة فى إعداد مدرب كرة السلة، مقال علمى، ١٩٩٩م.

٣- حسن سيد معوض: كره السلة للجميع، الجهاز المركزى للكتاب الجامعى، ١٩٧٧م.

٤- عبد العزيز النمر، مدحت صالح: كرة السلة ،الأستاذه للكتاب الرياضي، القاهرة، الطبعة الثانية، ٢٠٠٠م.

٥- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحى حسانين: الحديث فى كره السلة، دار الفكر العربى، القاهرة ،١٩٩٩م

٦- مدحت صالح سيد: الاتجاهات الحديثة فى إعداد مدرب كرة السلة، مقال علمى، ١٩٩٩م

٧- مدحت صالح سيد: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الهجومية المؤثرة على نتائج مباريات البطولة العربية السابعة للشباب ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة، ١٩٩٧م.

٨- مدحت صالح سيد: دراسة بعض العوامل المؤثرة على مهارة المتابعة فى كره السلة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٨٠

٩- مدحت صالح سيد ، محمد عبد الرحيم إسماعيل: دراسة تحليلية لفاعلية الإعاقة الدفاعية للاعب الارتكاز فى كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة الإسكندرية ١٩٩٧م

10-Burrall Paye & Patrick Paye, 2001: Youth Basketball Drills, Human Kinetics.

11-Delmar Harris, 1971: Multiple Defenses for winning basketball, parker publishing co.,inc,west Nyack, N.Y.

12-Frank Costello.E.J. "Doc" Kreis,1993: sports Agility, taylor sports publishing,INC.Nashville, Tennessee.

13-Giorgio Gandolfi, Gerald Secorcouzens, 1987,: Hoops, Mc Grow-Hill book co,. N.Y.

14-Hal Wissel., 1990: Becoming A Basketball player, basketball world Inc. Springfield, MA.

15-Harry L"mike" Harkins., 1985: Modern basketball team techniques, parker publishing co., Inc, New York.

16-Jerry V.Krause, 1991: basketball skills& Drills, leisure press, Champaign, Illinois.

17-Jill Hutchison., 1989: coaching Girl's Basketball Successfully, Leisure Press, Champaign, Illinois.

18-Jim Brown., 2001: sports talent, human kinetics.

19-John m. cooper, Daryl siedentop., 1975: the theory and science of basketball, second edition, Lea fibiger, Philadelphia.

20-John R.Wooden., 1980: Practical Modern Basketball. , john wiley& sons.

21-Ken Atkins, Ron Rainey, 1985 : winning basketball Drills, parker publishing co., New York.

22-Ron Brown., 1992: Basketball 2000., furbush -Roberts, Bangor, maine.

فهرس المحتويات